

**FUNGSI KINESTETIK TARI RANTAYA ALUS GAYA SURAKARTA
SEBAGAI TERAPI TALENTA MENARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
DIYAH PUJI ASTUTI
09209241043

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI TARI
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

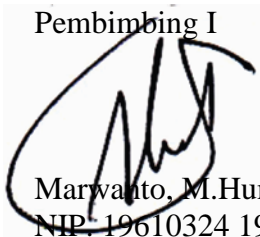
2014

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Fungsi Kinestetik Tari Rantaya Alus Gaya Surakarta*
Sebagai Terapi Talenta Menari ini telah disetujui oleh pembimbing untuk
diujikan.



Pembimbing I

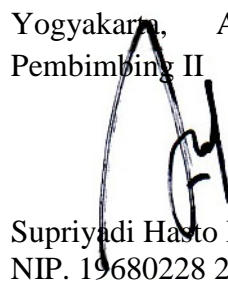


Marwanto, M.Hum

NIP. 19610324 198811 1 001

Yogyakarta, April 2014

Pembimbing II



Supriyadi Hasto Nugroho, M.Sn

NIP. 19680228 200212 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Fungsi Kinestetik Tari Rantaya Alus Gaya Surakarta Sebagai Terapi Talenta Menari*” ini telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 12 Mei 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Wien Pudji PDP, M.Pd	Ketua Penguji		11/6/2014
Supriyadi Hasto Nugroho, M.Sn	Sekretaris Penguji		11/6/2014
Herlinah, M.Hum	Penguji I		11/6/2014
Marwanto, M.Hum	Penguji II		11/6/2014

Yogyakarta, Juni 2014
Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Zamzani, M.Pd.
NIP. 19550505 198011 1 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Diyah Puji Astuti

NIM : 09209241043

Program Studi : Pendidikan Seni Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 5 Mei 2014

Penulis,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Diyah Puji Astuti', with a stylized flourish at the end.

Diyah Puji Astuti
NIM. 09209241043

MOTTO

“Ing ngarsa sung tuladha, ing madya mangun karsa, tutwuri handayani”

(Ki Hajar Dewantara)

“Teguh dalam kemauan, ulet dalam berusaha”

(C. Rajagopalachari)

PERSEMBAHAN

Demi pagi yang senantiasa tak lelah dan tak menyerah menjemput tulisan-tulisan skripsi ini, penulis mempersembahkan tugas akhir skripsi ini kepada:

1. Ibuku tercinta Erma Sudarwati yang telah sabar dan tulus menyayangiku, memberikan doa, dan dukungan untuk kesuksesanku untuk mendapat gelar sarjana;
2. Nenek Sumiyati yang senantiasa menaruh rindu kepada cucunya serta memberikan nasehat yang membuat semangatku bangkit;
3. Kakakku Dian Eka Sari yang selalu memberi inspirasi dalam menempuh Pendidikan Tinggi di Yogyakarta;
4. Lilik Wiyana yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material, dan kritik sarannya yang membangun semangatku;

KATA PENGANTAR


Salam cerdas, dan bermartabat, Rahayu. Tiada kata yang lebih indah selain memanjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan karunia dan kasih sayang, sehingga kita senantiasa mampu merangkai hari demi hari yang indah. Rasa syukur semakin mendalam atas terselesaikannya tugas akhir skripsi ini guna menempuh gelar sarjana dengan judul, *Fungsi Kinestetik Tari Rantaya Alus Gaya Surakarta Sebagai Terapi Talenta Menari*.

Penulis menyadari bahwa dalam terselesaikannya tugas akhir ini banyak pihak yang telah membantu secara luar biasa. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta,
2. Prof. Dr. Zamzani, M.Pd selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Seni,
3. Drs. Wien Pudji PDP, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari yang telah memberikan kemudahan dalam proses birokrasi penelitian ini.
4. Bapak Marwanto, M.Hum dan bapak Supriyadi Hasto Nugroho, M.Sn selaku dosen pembimbing yang telah berkenan memberikan petunjuk, bimbingan, dan dorongan dengan penuh keikhlasan dan kesabaran dalam membimbing tugas akhir ini.
5. Bapak Muh. Mukti, S.Kar., M.Sn selaku Pembimbing Akademik selama menempuh pendidikan S1.

6. Bapak dan ibu dosen Pendidikan Seni Tari yang telah memberikan inspirasi dan semangat dalam masa-masa berkarya di bangku perkuliahan hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Bapak Bambang Tri Atmadja, M.Sn dan bapak Daryono, S.Kar., selaku narasumber tari Rantaya I putra *alus*
8. Bapak Dr. Tomoliyus, M.S. selaku validator dosen kinestetik Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu peneliti dalam terlaksananya penelitian fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus*.
9. Muhammad Nurazis Rodli yang telah menemani dan senantiasa memberikan semangat serta dukungannya;
10. Sahabat-sahabatku mbak nurul, nimas, afis, mas danang yang selalu memberikan dorongan, nasehat, bantuan materi dan selalu saling menjaga selama belajar diperguruan tinggi.
11. Rekan-Rekan Keluarga Mahasiswa Seni Tradisi dan seluruh Komunitas Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberi arti hari-hari di luar dinding-dinding angka.
12. Rekan-rekan Pendidikan Seni Tari angkatan 2009, yang senantiasa memberikan ilmu dalam membagi hari-hari yang berarti di Yogyakarta.
13. Teman-teman pendidikan Seni Tari 2009, terimakasih atas pelajaran dan pengalaman bersama kalian, jadi tahu, apa arti kebersamaan dalam pertemanan.

Yogyakarta, 5 Mei 2014



Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	I
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Batasan Istilah.....	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik.....	10
1. Fungsi.....	10
2. Kinestetik.....	11
3. Tari.....	15
4. Rantaya.....	18
5. Terapi.....	19

6. Talenta.....	21
B. Sajian Konstruk Analisis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Sumber Data	25
1. Sumber Data Primer.....	26
2. Sumber Data Sekunder.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Observasi.....	27
2. Studi Dokumentasi.....	28
3. Wawancara.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Objek Penelitian.....	29
G. Penyeleksian Data.....	30
H. Teknik Keabsahan Data.....	31
I. Analisis Data.....	32
1. Reduksi Data.....	33
2. Sajian Data.....	33
3. Penarikan Kesimpulan.....	33

BAB IV PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian	35
B. Sajian Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan	36
1. Latar Belakang Penciptaan Tari Rantaya Gaya Surakarta.....	36
2. Tari Rantaya Sebagai Sarana Terapi Talenta Menari.....	43
3. Fungsi Kinestetik Unsur Gerak Tari Rantaya.....	48
1. Unsur Kepala.....	50
2. Unsur Badan.....	56

3. Unsur Tangan.....	59
4. Unsur kaki.....	77
D. Analisis Gerak Tari Rantaya I Putra <i>Alus</i>	94
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	187
B. Impilkasi.....	188
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kepala tegak lurus statis

Gambar 2. Kepala tolehan kanan dan tolehan kiri.

Gambar 3. Kepala *coklekan* kekanan dan *coklekan* kekiri

Gambar 4. Badan tegak lurus

Gambar 5. Sikap tangan *gandamaru/ngapurancang*

Gambar 6. Tangan *mingkis* kanan dan kiri dalam *lumaksana impuran*

Gambar 7. Jari-jari *ngrayung*

Gambar 8. Jari-jari *ngithing*

Gambar 9. Jari-jari *nyempurit*

Gambar 10. Jari-jari *ngepel*

Gambar 11. *Sembahan* tari putri

Gambar 12. *Sembahan* tari putra *alus* dan putra *gagah*

Gambar 13. *Ukel medal* atau *ukel* keluar

Gambar 14. *Ukel mlebet/ukel* masuk

Gambar 15. *Ukel tanggung*

Gambar 16. Sikap tangan lurus

Gambar 17. Menyiku atau membuat sudut siku pada tangan

Gambar 18. Gerak ayunan tangan.

Gambar 19. Kaki tegak lurus

Gambar 20. Kaki *mendhak*

Gambar 21. Kaki melangkah kedepan/ *mager timun* kaki kanan dan kiri

Gambar 22. Kaki melangkah silang kaki kanan dan kiri

Gambar 23. Kaki duduk bersila

Gambar 24. Kaki posisi *jengkeng*

Gambar 25. Kaki posisi *tanjak*

Gambar 26. Kaki *junjung mayungi*

Gambar 27. Kaki *kicat* kanan dan kiri

Gambar 28. Gerak kaki seret *jempol* kanan dan seret kiri

Gambar 29. Gerak kaki seret *polok* kanan dan seret kiri

Gambar 30. Kaki *impur* kanan dan kiri

Gambar 31. Kaki posisi *srisig*

Gambar 32. Kaki *jinjit madal pang*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Danceskrip tari Rantaya I putra *alus*

Lampiran 2. *Glosarium*

Lampiran 3. Gambar Anatomi Tubuh Manusia

Lampiran 4. Surat Pernyataan

Lampiran 5. Permohonan Izin Penelitian

FUNGSI KINESTETIK TARI RANTAYA ALUS GAYA SURAKARTA SEBAGAI TERAPI TALENTA MENARI

Oleh
Diyah Puji Astuti
NIM 09209241043

ABSTRAK

Objek kajian penelitian ini adalah tari Rantaya I putra *alus* yang dicermati sebagai media pembelajaran dasar tari klasik gaya Surakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan latar belakang penciptaan dan menganalisis fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus*.

Penelitian ini merupakan penelitian analisis konten kualitatif. Unsur gerak dikaji secara deskriptif berdasarkan kontraksi jenis grup otot sebagai sumber gerak utama. Mengkaji bentuk gerak menurut bidang gerak dan perputaran sumbu/porosnya (*nomenclature* gerak). Data penelitian utama berupa kata-kata lisan yang sumber datanya berasal dari bapak Bambang Tri Atmadja, M.Sn dan bapak Daryono S.Kar., M.Hum., serta bapak Dr. Tomoliyus M.S. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, sajian data dan pengambilan kesimpulan. Teknik Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Hasil penelitian ini mencakup tentang 1) latar belakang penciptaan terapi tari Rantaya yaitu sebagai upaya pendekatan gerak pada peserta didik dalam membentuk generasi penerus yang peduli terhadap kelestarian seni tari, 2) tari Rantaya sebagai sarana terapi talenta menari yang merupakan sebuah bentuk pendekatan gerak terhadap peserta didik yang kesulitan untuk melakukan gerak tari dalam upaya pengembangan bakat menari. Selain gerak, *gendhing irama dadi* adalah salah satu iringan yang dapat memotivasi peserta didik untuk bergerak. Dalam upaya pengembangan kecerdasan kinestetik, peserta didik harus melalui tahapan gerak yang paling sederhana hingga tahapan yang lebih sukar, secara otomatis otot sebagai sumber gerak pada tubuh akan terlatih dengan sendirinya. 3) Analisis tari Rantaya I putra *alus* terdiri dari 4 unsur yaitu unsur kepala, badan, tangan, dan kaki. Hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa suatu gerakan tari merupakan gerakan kontraksi otot pada tubuh tiap bagian tertentu. Untuk mengoptimalkan bakat menari peserta didik perlu adanya suatu penelitian gerak sebagai penunjang keterampilan gerak yang dihasilkan dari kontraksi kekuatan dan kelenturan otot pada tubuh serta perluasan gerak pada sendi. Pembelajaran tari Rantaya I putra *alus* adalah ragam gerak dasar yang mengacu pada pengembangan kecerdasan kinestetik diantaranya gerak kekuatan, gerak keseimbangan, kecepatan, rotasi, dan yang paling penting adalah koordinasi anggota tubuh.

Kata Kunci: Kinestetik, Tari Rantaya, Terapi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tari pada kenyataan sesungguhnya merupakan penampilan gerak tubuh, oleh karena itu tubuh sebagai media ungkap sangat penting perannya bagi tari. Gerakan tubuh dapat dinikmati sebagai bagian dari komunikasi bahasa tubuh. Gerak adalah pengalaman fisik yang paling elementer dari kehidupan manusia, gerak tidak hanya terdapat pada denyutan-denyutan di seluruh tubuh manusia untuk tetap dapat memungkinkan manusia hidup, tetapi gerak juga terdapat pada ekspresi dari segala pengalaman emosional manusia. Ibarat gerak, hal tersebut menjadi alat ekspresi manusia dalam karya seni. Tubuh menjadi bahasa tari untuk memperoleh makna gerak. Tari merupakan salah satu cabang seni yang mendapat perhatian besar di masyarakat. Sebagai sarana atau media komunikasi yang universal, tari menempatkan diri pada posisi yang dapat dinikmati oleh siapa saja dan kapan saja. Kemajuan suatu kebudayaan tergantung pada cara kebudayaan tersebut mengenali, menghargai, dan memanfaatkan sumber daya manusia.

Secara keseluruhan proses pendidikan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Dapat disimpulkan bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Di dalam pembelajaran seni tari, dituntut untuk mengasah kemampuan dan kecerdasan seseorang. Kecerdasan erat kaitannya dengan kemampuan kognitif dan psikomotor yang dimiliki oleh

masing-masing individu. Kecerdasan adalah kapasitas yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan masalah-masalah dan membuat cara penyelesaian dalam konteks yang beragam dan wajar. Kecerdasan seseorang bersifat jamak atau ganda yang meliputi unsur-unsur kecerdasan matematik, lingual, musikal, visual-spasial, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan natural (Gadner, 1993:111)

Tari dalam hal ini adalah keterampilan dalam diri manusia yang dapat dikembangkan dan diasah sesuai dengan yang dikuasai agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam melakukan suatu pekerjaan. Keterampilan yang dapat dikembangkan dan diasah tersebut menggunakan kekuatan raga, jiwa, dan pikiran, yaitu keterampilan menari. Keterampilan menari adalah kegiatan yang menggunakan kekuatan raga, jiwa, dan pikiran karena dalam melakukan kegiatan menari menggunakan konsentrasi raga, pikiran, dan juga penjiwaan. Keterampilan menari juga termasuk kategori kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik yang dimaksud adalah kemampuan menyelaraskan pikiran dengan badan, sehingga apa yang dikatakan oleh pikiran akan tertuang dalam bentuk gerakan-gerakan badan yang indah, kreatif, dan mempunyai makna. Kecerdasan kinestetik tersebut juga identik dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan gerak, sehingga mempunyai nilai performa yang begitu indah dan berbeda dari yang lainnya.

Kegiatan menari juga memerlukan latihan-latihan yang khusus untuk mengasah dan mengembangkan keterampilan yang dimiliki, hal ini berbeda dengan orang yang hanya menggerakkan badan saja. Kecerdasan kinestetik

merupakan kecerdasan yang perlu dikembangkan, seni tari merupakan salah satu bentuk pengembangan intelegensi kinestetik karena dalam pengungkapannya menggunakan gerak tubuh manusia sebagai media utama. Semua gerak yang dihasilkan dari anggota badan dikoordinasikan menjadi satu kesatuan bentuk tarian yang diungkapkan lewat gerakan yang indah.

Dalam pengembangan bakat menari, tidak semua orang dapat memaknai dan melakukan sebuah tarian. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Ciri-ciri perubahan tingkah laku dalam pengertian belajar diantaranya: 1) perubahan secara tidak sadar, 2) perubahan bersifat kontinu dan fungsional, 3) perubahan bersifat positif dan aktif, 4) perubahan bukan bersifat sementara, 5) perubahan bertujuan atau terarah, 6) perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku (Slameto, 1995:2-4). Perubahan dalam belajar tidak akan berhasil apabila tidak didasari bakat dari peserta didik sendiri.

Bakat adalah kemampuan bawaan dan merupakan potensi (potential ability) yang harus dikembangkan dan dilatih. Kemampuan tidak akan berkembang tanpa didorong kapasitas latihan yang memadai dan secara kontinu (Semiawan, 1984:1-2). Untuk dapat memaknai dan melakukannya, hal pertama yang diperlukan adalah minat dalam diri untuk belajar tari. Salah satu upaya untuk menumbuhkan minat diperlukan sebuah motivasi baik dari dalam (internal) maupun dari luar dirinya sendiri (eksternal). Keterampilan

dalam melakukan gerak tari akan berhasil apabila tingkat motivasi diri untuk berlatih sangat tinggi.

Bakat akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik, apabila hasil kompetensi menari peserta didik dapat dicapai berdasarkan kecerdasan serta bakat yang dimiliki. Pada hasil akhir pembelajaran tidak semua peserta didik dapat mengikuti materi tari yang diberikan. Peserta didik yang memiliki bakat menari cenderung mempunyai hasil yang maksimal dibandingkan peserta didik yang kurang berbakat dalam menari. Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam menari, diperlukan materi khusus sebagai upaya untuk mempermudah mempelajari tari. Pemilihan materi yang tepat perlu diperhatikan dalam pembelajaran awal ketika seseorang belajar menari.

Penciptaan ragam gerak tari Rantaya merupakan salah satu bentuk upaya mempermudah peserta didik untuk belajar menari guna mengembangkan bakat serta keterampilan awal dalam mempelajari sebuah tarian. Tari Rantaya dirumuskan oleh HBS (Himpunan Budaya Surakarta) pada tahun 1950. Terciptanya tari Rantaya ini adalah sebagai metode pembelajaran yang sangat sistematis yang mengajarkan dasar-dasar gerak teknik menari. Metode ini secara sengaja disusun agar pembelajaran dapat lancar, mudah, dan cepat (Wawancara dengan Daryono, S.Kar, M.Hum. 22 Juni 2013).

Di dalam Keraton Kasunanan Surakarta terdapat banyak aliran gaya tari (*wiled*). Menurut pembagian secara gender pada prinsipnya tari Kasunanan terbagi dalam 2 (dua) kelompok, yaitu: tari putra (*beksan kakung*)

dan tari putri (*beksan putri*). Menurut kualitas tari (*jogged*) gaya Kasunanan terbagi menjadi 3 (tiga) macam kualitas tari, yaitu:

1. Kualitas *gagahan* atau gagah (tari putra gagah)
2. Kualitas *alusan* atau halus (*alus*) (tari putra *alus*)
3. Kualitas *putren* atau putri (tari putri)

Tiap kualitas tersebut secara tradisi dibedakan menurut karakter peran/tokoh dengan pola gerak yang berbeda. Penyusunan bentuk ragam ini merupakan sebuah upaya untuk mempermudah peserta didik dalam belajar tari berdasarkan klasifikasi bentuk ragam yang telah ditentukan gerak dasarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keterampilan menari yang dimiliki oleh peserta didik dalam mengolah gerak.
2. Tarian dasar Rantaya.
3. Fungsi kinestetik sebagai terapi talenta menari.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan ini dibatasi peneliti untuk mengkaji dan menganalisis tentang fungsi kinestetik tari Rantaya I kualitas *alusan*/ tari putra *alus*, karena gerak dasar tari ini melibatkan keseluruhan mekanisme penggerak tubuh sebagai sarana terapi talenta menari. Gerak tari Rantaya sangat

memperhatikan teknik gerak dan ketukan *gendhingnya*, akan tetapi pada ragam tari *alus* ini berbeda dengan kedua ragam yang lainnya, ragam tari *alus* mempunyai karakteristik ketukan *gendhing* yang berbeda dilihat dari gerakannya berkesinambungan (*mbanyu mili*).

D. Rumusan Masalah

Dari uraian identifikasi di atas, permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* dapat digunakan sebagai terapi talenta menari?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fungsi kinestetik dari setiap unsur gerak yang disusun pada gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat diambil manfaatnya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dengan hasil penelitian yang mengungkapkan fungsi kinestetik pada gerak tari Rantaya I putra *alus* adalah sebagai upaya terapi talenta menari yang diharapkan mampu menumbuhkan rangsang awal dalam upaya pelatihan keterampilan gerak tari Rantaya I putra *alus* secara efektif dalam peningkatan dan pengembangan bakat menari peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ragam gerak tari Rantaya I putra *alus* ini diharapkan mampu memberikan rangsang awal terhadap pembelajaran seni tari dan dapat memacu minat serta kemampuan peserta didik untuk belajar tari dengan tingkatan materi tari bentuk yang lebih sukar. Selain itu bagi peserta didik yang kesulitan untuk melakukan gerakan tari, diharapkan mampu mengembangkan keterampilan gerakanya, dalam upaya pengembangan bakat menari. Peserta didik dapat merasakan perubahan gerak, tempo, dan bentuk secara keseluruhan pada saat peserta didik melakukan gerakan tari.
- b. Bagi Pendidik, penelitian dengan objek ragam gerak tari Rantaya I putra *alus* ini diharapkan dapat memberi kontribusi positif terhadap pengetahuan tentang fungsi gerakan dasar sebagai pengembangan kecerdasan kinestetik terutama pada pengembangan talenta menari peserta didik. Untuk selanjutnya materi ragam gerak tari Rantaya I putra *alus* ini dapat diaplikasikan oleh pendidik sebagai pembelajaran awal ketika peserta didik mengenal tari, tujuannya agar mempermudah proses pelatihan awal dalam memberikan pelatihan tari pada peserta didik terutama pengenalan unsur gerak dalam tari Jawa khususnya tari klasik gaya Surakarta. Selanjutnya dapat dengan mudah memberikan materi dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit pada peserta didik. Penelitian ini juga diharapkan mampu membantu para pendidik tari untuk meningkatkan keterampilan dengan memahami dasar-dasar gerakan, sehingga pendidik

dapat memperbaiki gerakan yang pada dasarnya memerlukan latihan agar gerakan-gerakan tersebut menjadi terlatih yang dapat memberikan hasil gerak peserta didiknya secara optimal.

- c. Bagi Pembaca, penelitian ini diharapkan memberi sumbangan pemikiran dan kepustakaan yang berfungsi sebagai informasi tambahan dan referensi bagi pembaca. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu wacana bagi masyarakat khususnya mahasiswa yang nantinya bisa digunakan sebagai referensi tulisan oleh para mahasiswa pendidikan seni tari. Selain untuk mahasiswa, penelitian ini juga dapat dibaca masyarakat untuk menambah pemahaman dimana pembelajaran dasar itu sangatlah penting dan perlu diutamakan.

G. Batasan Istilah

1. Fungsi Kinestetik: keberadaan gerak tubuh manusia yang memiliki nilai-nilai dan hasil guna yang memberikan manfaat.
2. Tari Rantaya: adalah tarian gerak dasar sederhana yang melibatkan gerak kaki, tangan, leher/kepala, badan, serta arah pandang/*polatan* (ekspresi wajah)
3. Terapi: sebuah upaya pendekatan melalui pelatihan gerak tari bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak tari sebagai upaya pengembangan atau penggalian bakat.

4. Talenta Menari: bakat menari atau kemampuan seseorang dalam bidang tari yang dapat berkembang dan memerlukan pelatihan yang kontinu dan optimal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi teoritik

1. Fungsi

Fungsi dapat diartikan dengan sesuatu hal yang memiliki manfaat. Aktivitas suatu kehidupan sosial dapat dikatakan fungsional apabila aktivitas tersebut masih memberi sumbangan bagi sistem sosial begitu juga sebaliknya, aktivitas kehidupan sosial tidak fungsional lagi apabila sudah tidak sama sekali memberi sumbangan bagi sistem sosial. Fungsi tari merupakan salah satu keberadaan tari yang memiliki nilai dan hasil guna yang memberi manfaat pada masyarakat khususnya dalam kesinambungan kehidupan sosial.

Soedarsono (1999:167-169) membedakan dua fungsi dalam seni pertunjukan yaitu fungsi primer dan fungsi sekunder. Fungsi primer dapat diartikan apabila seni pertunjukan tersebut jelas dipertunjukkan kepada siapa, dan siapa penikmatnya, sedangkan fungsi sekunder yaitu suatu fungsi apabila seni pertunjukan tersebut sekedar hanya untuk dinikmati dan mempunyai kepentingan yang lain.

Fungsi primer dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu : (1) sebagai yang melibatkan diri dalam pertunjukkan, (2) sebagai presentasi estetis (keindahan bentuk) yang dipertunjukkan, dipresentasikan dan disajikan kepada penonton. fungsi sekunder dibagi menjadi sembilan bagian, yaitu : (1) sebagai sarana pengikat solidaritas sekelompok masyarakat, (2) sebagai sarana pengikat solidaritas bangsa, (3) sebagai sarana komunikasi massa, (4) sebagai

sarana media propaganda keagamaan, (5) sebagai sarana media propaganda politik, (6) sebagai sarana media progam-progam pemerintahan, (7) sebagai sarana media imitasi, (8) sebagai sarana terapi atau pengobatan, (9) sebagai sarana media perangsang (Soedarsono. 1999:167-169).

Dari pendapat ahli yang mengungkapkan berbagai fungsi yang sangat kompleks tersebut, dengan demikian tari Rantaya putra *alus* menurut fungsinya dapat di golongankan dalam fungsi sekunder sebagai sarana terapi atau pengobatan. Uraian tentang fungsi tari sebagai terapi merupakan pendekatan kinestetik yang berupa sentuhan untuk memberi kemudahan dalam mengatasi kesulitan dalam menari. Jika arti fungsi ditinjau dari segi kinestetik merupakan manfaat atau kegunaan dari gerak tari itu sendiri.

2. Kinestetik

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat dan posisi ditinjau dari titik pandang tertentu. Gerakan manusia dapat diamati karena adanya perubahan posisi dari tubuh atau anggota tubuh dalam ruang dan waktu. Semua bentuk gerakan terjadi karena dipengaruhi oleh sejumlah gaya. Gaya disini tidak lain adalah kontraksi otot. Unsur-unsur terjadinya gerakan disebabkan oleh: (1) tulang sebagai alat gerak, (2) otot sebagai sumber penggerak, (3) persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan (Subagyo dan Sigit, 2010:19). Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa otot adalah sumber gerak utama yang menyebabkan terjadinya gerakan pada tubuh manusia dan juga sebagai pelindung persendian.

Menurut Murgiyanto (1983: 20), medium atau bahan baku tari berupa gerakan-gerakan tubuh. Gerak adalah rangkaian sikap sedangkan sikap adalah keadaan gerak sesaat. Pengertian gerak tari bukanlah gerak seperti yang dilakukan sehari-hari, melainkan gerak yang mengandung arti, yaitu gerak yang telah mengalami perubahan-perubahan dari bentuk semula. Gerak yang indah adalah gerak yang telah distilisasi yaitu gerak *wantah* yang diubah menjadi gerak yang tidak *wantah*, baik diperhalus maupun dirombak dari bentuk aslinya, biasa disebut *gesture* (Soedarsono, 1972:1-17).

Gerak dalam tubuh manusia dibagi menjadi dua, diantaranya gerak-gerak tubuh yang dilakukan di tempat (*nonlokomotor*) maupun gerak berpindah tempat (*lokomotor*). Gerak di tempat lebih menekankan estetika dan simbol gerak, sedangkan gerak berpindah tempat biasanya difungsikan sebagai penghubung dari ragam satu ke ragam berikutnya (Soedarsono, 1972:1-17).

Menurut Soedarsono (1978:1) substansi atau materi tari adalah gerak. Gerak adalah pengalaman fisik yang paling elementer dari kehidupan manusia untuk menyatakan keinginannya, atau dapat dikatakan pula bahwa gerak merupakan bentuk refleksi spontan dari gerak batin manusia. Sebagai substansi dasar gerak merupakan bagian yang hakiki dalam kehidupan, sehingga manusia cenderung untuk menerima gerak tanpa memikirkan dari mana keberadaannya.

Menurut Hadi, (2011:10) dalam koreografi (penciptaan) gerak adalah dasar ekspresi, oleh sebab itu gerak dipahami sebagai ekspresi dari semua

pengalaman emosional. Pengertian gerak dalam seni tari pada dasarnya merupakan ungkapan gerak yang dihasilkan oleh tubuh manusia. Maka gerakan-gerakan yang dihasilkan merupakan sebuah gerak yang mengandung nilai-nilai tertentu.

Tari merupakan salah satu bentuk pengembangan dari intelegensi (kecerdasan) kinestetik, yang merupakan suatu kemampuan untuk menggunakan keseluruhan tubuh atau sebagian dari tubuh untuk memecahkan suatu masalah. Tari merupakan salah satu kegiatan yang mengembangkan kecerdasan kinestetik karena dalam pengungkapannya diwujudkan melalui gerakan-gerakan yang diungkapkan dengan media tubuh manusia. Dalam perkembangan kecerdasan kinestetik, seseorang yang memiliki kemampuan untuk menggunakan keseluruhan atau sebagian tubuh mereka seperti tangan atau kaki yang merupakan satu bentuk pengembangan intelegensi kinestetik (Campbell, 2006: 75).

Kinesiologi berasal dari bahasa Yunani (*greek*), yang terdiri dari kata *kinein* yang berarti gerak (*montion/move*), *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Jadi kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari gerak manusia (*human movement*). Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari gerak (*the science of movement*) yang diaplikasikan dan menjelaskan tentang gerak tubuh manusia (Yusup dan Sunaryadi, 2000: 52)

Kinesiologi merupakan suatu cabang ilmu yang mempelajari gerak manusia yang berkaitan dengan anatomi tubuh manusia yang memiliki fungsi gerak. Pengetahuan kinesiologi ini dapat membantu pendidik untuk lebih

dapat memahami dasar-dasar motorik peserta didik maupun spesialisasi keterampilan gerak secara efektif (Sunaryadi, 2000:52). Kinesiologi merupakan bidang ilmu yang didasari dari bidang ilmu anatomi, fisiologi dan mekanika. Ketiga bidang ilmu tersebut sangat berperan dalam menganalisis gerakan yang efisien, efektif, dan aman berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot syaraf (fisiologi) dan gerakan manusia (mekanika) akan tercipta dengan baik (Subagyo dan Sigit, 2010:1)

Terciptanya tari Rantaya ini sudah dilihat dari segi kinestetik gerakannya, sehingga di dalam tari Rantaya di susun mulai dari yang mudah sampai yang susah. Gerak keseluruhan dari tari Rantaya telah diperhitungkan dan dipertimbangkan dalam segi kinesiologinya, karena gerak tari Rantaya ini diambil dari gerak keseharian hidup manusia (wawancara dengan Daryono, S.Kar.,M.Hum dan Bambang Tri Atmadja, M.Sn. 22 juni 2013).

Dalam melakukan gerak yang baik atau sesuai dengan tujuan dari tari, perlu kesiapan dari anggota tubuh untuk dapat melakukan gerak sesuai yang diinginkan. Penari dalam melakukan gerak tari membutuhkan kemampuan kekuatan, daya tahan, otot-otot tungkai sebagai tumpuan untuk bergerak begitu pula kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh yang baik. Untuk dapat menari dengan baik dan menunjang gerakan anggota tubuh guna mempersiapkan organ-organ dan otot-otot tubuh agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik serta meningkatkan kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari yaitu dengan latihan-latihan kondisi fisik yang terdiri dari unsur-unsur kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan,

kecepatan, kelincahan, koordinasi dan ketepatan. Selain itu juga ditekankan pada pembentukan dan peningkatan kualitas gerak.

Dalam gerak tari dapat dibedakan menjadi dua, yaitu gerak murni dan gerak maknawi. Gerak murni adalah gerak yang digarap sekedar untuk mendapatkan bentuk artistik dan tidak dimaksudkan untuk menggambarkan sesuatu. Gerak maknawi adalah gerak yang mengandung arti yang jelas dan sudah mengalami stilisasi atau distorsi (Soedarsono, 1978:22-23). Seperti halnya dengan bentuk gerak, gerak dalam seni tari mempergunakan anggota badan manusia. Anggota tubuh seperti jari-jari, pergelangan tangan, dan sebagainya. Anggota tubuh ini dapat berdiri sendiri atau dapat bergabung, bersinambungan, dan berurutan antara anggota badan satu dengan yang lainnya (Kussudiardja, 1992:5).

Dalam tari Rantaya, gerak-gerak yang sederhana telah diolah dan sudah mengalami stilisasi kemudian disusun kembali menjadi suatu bentuk terapi gerak yang mengandung gerakan-gerakan murni dan maknawi. Gerakan tersebut memiliki maksud dan tujuan serta fungsi tari Rantaya bagi upaya terapi perkembangan talenta menari.

3. Tari

Dalam Kamus Besar Indonesia arti dari kata tari adalah gerakan seluruh anggota badan, kepala, tangan dan kaki yang berirama dan diiringi bunyi-bunyian musik atau gamelan (pusat Bahasa Depdiknas, 2001:1144). Sehingga, tari dapat diartikan sebagai sebuah hasil perenungan dan proses penghayatan akan lingkungan sekitar dan apa yang dialami serta dirasakan

seseorang yang kemudian di ekspesikan lewat gerak yang indah maupun hanya dengan simbol-simbol tertentu dengan melibatkan seluruh anggota tubuh sebagai komponen utama dalam tari dan musik serta iringan sebagai komponen pendukung dalam tari.

Pengertian seni tari menurut Cooric Hartong, seorang ahli tari dari Belanda, adalah gerak-gerak yang diberi bentuk ritmis dari badan di dalam ruang. Sedangkan menurut Kamaladevi Chattopadhaya, seorang ahli tari dari India, memberi batasan tentang tari yang merupakan desakan perasaan manusia yang mendorongnya untuk mencari ungkapan berupa gerak-gerak yang ritmis. Curt Sachs dalam buku *World History of the dance* mengutarakan definisi tari lebih singkat lagi, yaitu “tari adalah gerak yang ritmis”. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam setiap tari pasti ada gerak, maka gerak menjadi elemen utama dan ritme merupakan elemen yang kedua.

Bagong Koesdiardjo (1992:1-2). Seorang ahli dan tokoh kesenian memberikan pengertian tentang tari bahwa seni tari adalah keindahan gerak anggota-anggota badan manusia yang bergerak, berirama, dan berjiwa yang harmonis. Keindahan bukan hanya hal yang halus dan bagus saja, melainkan sesuatu yang memberi kepuasan batin manusia. Jadi gerak yang kasar, keras, kuat, dan lainnya bisa merupakan gerak yang indah. Berjiwa bisa diartikan memberi kekuatan yang bisa menghidupkan, jadi gerak yang telah dibentuk dan berirama tersebut seakan hidup dan dapat memberikan pesan yang dapat dimengerti. Tari adalah keindahan bentuk anggota badan manusia yang terungkap melalui ekspresi jiwa manusia yang bersifat estetis dan tidak

bersifat *independent* dan kehadirannya tidak dapat dilepaskan dari masyarakat pendukungnya. Dari pengertian di atas dapat dilihat adanya hubungan atau keterkaitan antara gerak tubuh dengan tari. Medium pokok tari adalah gerak anggota tubuh sedangkan tubuh merupakan media pokok dari manusia melakukan gerakan tari.

Salma Jean Cohen (dalam Murgiyanto, 2002:11), tari sebagai rangkaian gerak yang dirancang untuk dilihat demi kepentingan melihat itu sendiri dan untuk tujuan yang lebih luhur dari kepentingan akan makna semata. Setiap gerakan dapat disebut gerak tari apabila dibalik gerakan tersebut mengandung tujuan yang lebih luhur dari kepentingan makna gerak itu sendiri. Dari berbagai definisi tari dari para ahli memaparkan batasan arti dari istilah tari itu sendiri. Definisi tari klasik Jawa menurut Soerjodinigrat:

“ Ingkang kawastanan djoged inggih punika ebahing sadaya sarandhoening badhan kasarengan oengeling gangsa (gamelan) katata pikantoek wiramaning gendhing djumbuhing pasemon kalajan pikajenging djoged”

Definisi tersebut mengandung makna bahwa keindahan tari tidak hanya keselarasan gerakan-gerakan badan dengan iringan musik gamelan, akan tetapi seluruh ekspresi harus mengandung maksud-maksud isi tari atau pesan yang dibawakan, (Soerjodiningrat, 1934:3). Menurut Bastomi, seni tari merupakan suatu kesatuan gerak yang berkesinambungan, seni tari tidak hanya suatu keahlian teknik gerak tetapi juga ungkapan jiwa dan nilai hidup yang dirasakan dan digambarkan dengan media irama gerak jasmaniah (Bastomi, 1992:38).

Menurut Soedarsono (1978:4), seni tari merupakan ekspresi jiwa manusia melalui gerak gerak ritmis yang indah. Keindahan adalah rasa, suatu pengertian yang dalam keindahan Jawa Timur khususnya, diartikan sebagai perpaduan ide yang digiring oleh serangkaian pengertian atau seringkali dengan penerimaan indera yang dilontarkan oleh wujud gerak atau suara berpola tertentu yang melambangkan pengertian-pengertian tertentu (Sedyawati, 1981:20). Seni tari merupakan seni yang dapat diserap melalui indra penglihatan, dimana keindahannya dapat dinikmati dari gerakan-gerakan tubuh, dengan ritme-ritme teratur, yang diiringi irama, musik, yang diserap melalui indra pendengaran.

4. *Rantaya*

Tari Rantaya adalah tarian dasar untuk pembelajaran awal tari gaya Surakarta. Tari Rantaya adalah tarian gerak dasar sederhana yang melibatkan gerak kaki, tangan, leher atau kepala, badan, dan arah pandang atau *polatan* (ekspresi wajah) (Teguh, 1989:9). Maksud dan tujuan tari Rantaya adalah melemaskan sendi-sendi dan otot, agar penari terbiasa dengan gerak-gerak tari yang baku dan tepat. Tari Rantaya I putra *alus* dimaksudkan untuk meluweskan gerak tari *alusan*. Disamping untuk belajar gerak tari, tari Rantaya juga melatih penari menyesuaikan gerak dengan iringannya, yaitu “*gendhing Jawa*”.

Menari dapat di sebut dengan olahraga. Menari membutuhkan kekuatan otot dan *keluwesan* gerak. Maka perlu diadakan latihan terus menerus dengan tekun. Alangkah baiknya, jika penari yang melakukan gerak

tari Rantaya juga dapat mengerti dan memahami fungsi kinestetik gerak yang dilakukan.

Unsur-unsur kelambatan (*mbanyu mili*) dari “*gendhing jawa*” pada tari Rantaya I putra *alus* semua dirasakan perubahan tempo, bentuk, secara keseluruhan bentuk gerakannya dikaji dari kepala sampai kaki dan sangat mungkin jika dilakukan secara terus menerus dapat dihubungkan dengan terapi.

5. Terapi

Terapi adalah suatu sarana penyembuhan yang memanfaatkan segenap pengetahuan dan teori yang membentuk psikologi sebagai disiplin ilmiah. Sasaran dapat dicapai dengan menekankan pada penelitian eksperimental secara perkusus yaitu pasien itu sendiri (Soerjono, 1993:62). Pendidikan terapi (*therapy*) adalah sejenis penyembuhan untuk membantu individu memiliki kemampuan mendorong dirinya sendiri guna mengatasi masalah di dalam kehidupannya, serta membantu individu untuk bereaksi, berintegrasi dengan lingkungan sosialnya (Sumandiyo, 2003:82). Pendidikan terapi pada gerak tari Rantaya tidak semata-mata mementingkan tujuan seninya ataupun nilai artistik yang ada di dalam gerakan tersebut, melainkan sebagai sarana untuk membantu mengembangkan atau mengaktifkan keterampilan talenta menari dan juga pada hasil atau manfaat dari fungsi terapi dalam usaha penyembuhan.

Istilah terapi seni (*Art Therapy*) merupakan suatu bentuk terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dari suatu bentuk seni tertentu yang berfungsi untuk memperjelas tujuan hidup orang yang diterapi serta

mengubah keyakinan, pikiran dan emosi (Ronan dalam Safaria, 2004:52). Pendekatan terapi dalam tari menggunakan gerak tubuh manusia yang disebut dengan terapi latihan. Terapi latihan berfungsi untuk melenturkan mekanisme alat penggerak tubuh. Akan tetapi yang digerakkan adalah hanya sebagian dari anggota badan yang terdiri dari grup otot tertentu.

Gerakan yang tersusun dalam gerak tari Rantaya putra *alus* ini merupakan upaya terapi talenta menari yang berisi susunan gerak tari yang memiliki fungsi sebagai sarana penyembuhan yang dilakukan dengan latihan. Pelatihan ini ditujukan bagi orang yang sama sekali belum mengenal gerak tari khususnya tari Surakarta. Pada akhirnya peserta didik yang belum mengenal dapat melakukan gerak tari gaya Surakarta dengan teknik yang benar.

Terapi tari menggunakan pendekatan yang mengacu pada kinestetik metode, yaitu pendekatan gerak yang mendukung kerja otot yang terkait dengan pelatihan kelenturan, keseimbangan, dan ketangkasan dalam melakukan gerak. Gerakan tari dalam sistem pembelajaran dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam penyembuhan untuk meningkatkan kepekaan terhadap lingkungannya secara maksimal pada batas potensinya sendiri (Hadi, 2005:82). Dengan demikian, tari Rantaya ini mengacu pada terapi latihan yang fungsinya melatih mekanisme alat penggerak pada tubuh manusia. Dalam hal ini keseluruhan tubuh bekerja secara bersama-sama, sehingga membutuhkan kecerdasan kinestetik dalam melakukan gerak dasar untuk memudahkan anak dalam melakukan gerak tari.

6. Talenta

Talenta merupakan pembawaan seseorang sejak lahir (Pusat Bahasa Depdiknas, 2001:1127). Talenta dapat juga disebut bakat, keahlian, kemampuan seseorang (Marhiyanto dan Munir, 2003:264). Bakat (*Aptitude*) diartikan sebagai kemampuan bawaan dan merupakan potensi (*Potential Ability*) yang masih perlu dikembangkan atau dilatih. Kemampuan tidak akan berkembang tanpa didorong kapasitas latihan yang memadai dan secara continue dilakukan tindakan (yang diawali dengan niat) sebagai hasil dari pembawaan dan latihan. Maka dari itu bakat memerlukan dukungan dengan latihan, pengetahuan, dorongan atau motivasi dan juga pengalaman agar bakat tersebut terwujud dengan baik (Semiawan, 1984:1-2).

Tingkat kecerdasan seseorang dapat menentukan bakat dalam bidangnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kecerdasan masing-masing individu mempengaruhi keahlian, dan keterampilan seseorang pada bidangnya. Seseorang yang memiliki bakat tari belum tentu dapat melakukan gerak tari dengan baik tanpa adanya suatu pelatihan yang kontinu dan terarah. Sedangkan seseorang yang pada awalnya sama sekali tidak memiliki bakat tari dapat menjadi seorang penari yang berbakat apabila mempunyai keinginan untuk mempelajari dan berlatih menari.

Dengan demikian penciptaan gerak tari Rantaya ini merupakan tujuan utama sebagai pendekatan awal dalam memudahkan peserta didik untuk memulai pembelajaran menari sehingga dengan latihan yang dilakukan secara rutin akan dapat mengembangkan talenta pada peserta didik dalam

pembelajaran tari. Pada jenjang selanjutnya, peserta didik dapat berkembang dengan melakukan tingkatan gerak yang lebih sulit.

B. Sajian Konstruk Analisis

Penelitian yang digunakan yaitu analisis uji (*content analisis inferensial*). Penelitian ini menggali isi/makna pesan simbolik dalam dokumen, yang berupa data yang tidak terstruktur secara deskriptif. Penelitian ini tidak hanya menggunakan isi pesan akan tetapi juga menggunakan makna serta memberikan pesan pada pembaca, pendengar dan pengamat bahkan penikmat seni, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam tentang fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari.

Menurut Murgiyanto (2002:44), menyebutkan empat tahapan dalam analisis tari diantaranya, 1) mendeskripsikan komponen dasar tarian, 2) mencermati struktur dan bentuk tarian, 3) menginterpretasikan tarian, 4) mengevaluasi tarian.

Dalam penelitian ini analisis terhadap tari Rantaya I putra *alus* dilakukan melalui tahapan yakni:

1. mendeskripsikan dan menguraikan latar belakang dan tujuan dari penciptaan tari Rantaya I putra *alus*,
2. mendeskripsikan/menguraikan secara rinci dari gerakan yang digunakan, elemen visual dan auditif dari tari Rantaya I putra *alus* hubungannya dengan fungsi kinestetik pengembangan talenta menari,

3. mendeskripsikan/mengenalinya berbagai komponen tari dengan mencermati hubungan antar komponen dan mengenali struktur dan bentuk tarian.
4. melakukan sebuah interpretasi dan evaluasi yang merupakan proses untuk mengungkapkan isi dari tari Rantaya I putra *alus*. Interpretasi bertolak dari penjelasan yang diberikan berdasarkan konsep penciptaan fungsi kinestetik pada unsur gerakannya sebagai sarana terapi telenta menari dan atas tinjauan pada pokok masalah yang diungkapkan. Evaluasi dilakukan untuk mengungkap kualitas tari Rantaya I putra *alus* ditinjau dari segi fungsional.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Dalam penelitian kualitatif data-data yang diperoleh yaitu berupa kata-kata melalui informasi dari para pendukung, tulisan-tulisan, dan foto-foto. Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati dan diarahkan pada latar belakang secara utuh (Moleong, 1998:1)

Metode deskriptif mempunyai arti bahwa data yang dikumpulkan, diwujudkan dalam bentuk keterangan atau gambaran tentang kejadian atau kegiatan yang menyeluruh, kontekstual, dan bermakna. Data diperoleh dari wawancara secara mendalam dengan pihak yang terkait. Setelah mendapatkan data, peneliti mengolah dan menganalisis data tersebut. Selanjutnya mendeskripsikan dan menyimpulkan. Analisis dilakukan terhadap data dan dikumpulkan untuk memperoleh jawaban yang telah disusun dalam rumusan masalah. Penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian ini sebagai berikut:

1. ISI Surakarta merupakan tempat latihan peneliti dalam melakukan observasi Tari Rantaya I putra *alus*
2. ISI Surakarta merupakan tempat yang digunakan peneliti dalam melakukan observasi dan mencari data yang valid dan reliabel. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli-Oktober 2013
3. ISI Surakarta tempat dimana peneliti melakukan wawancara dengan narasumber bapak Daryono, S.Kar., M.Hum.
4. Kediaman bapak Bambang Tri Atmadja, M.Sn. di Condong Catur dimana peneliti melakukan wawancara dengan narasumber
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY tempat peneliti melakukan wawancara dengan narasumber bapak Dr.Tomolius, M.S

C. Sumber Data

Menurut Moleong (1998: 4) sumber data utama penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Data penelitian merupakan informasi tentang fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari dimana data dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai sumber guna memperoleh data yang benar-benar sesuai dengan permasalahan yang akan dikaji. Baik yang diperoleh secara langsung melalui wawancara, maupun data-data yang berupa

dokumen yang dimiliki oleh instansi atau lembaga yang berkaitan dengan penelitian.

Sumber data penelitian tentang fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari ada dua, yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber data penelitian ini adalah tari Rantaya. Tari Rantaya ini disumuskan oleh HBS dengan tujuan tari Rantaya sebagai metode pembelajaran yang sangat sistematis dan menjadi dasar-dasar teknik menari. Metode ini disusun sengaja untuk pembelajaran agar lancar, mudah, dan cepat di pahami. Data didapat dari informasi-informasi yang berhubungan dengan tari Rantaya putra *alus* yaitu dengan wawancara, maupun data-data yang berupa dokumen.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari informan, melalui wawancara mendalam kepada narasumber.

- a. Nama : Bambang Tri Atmadja, M.Sn.
 NIP : 19580303 198503 1 005
 Pekerjaan : PNS dosen ISI Yogyakarta
 Alamat : Gempol Gg. Labu 28 Condong catur Yogyakarta

- b. Nama : Daryono, S.Kar., M.Hum
 NIP : 19581111 198103 1 004
 Pekerjaan : Dosen tari FSP ISI Surakarta
 Alamat : Jln. Garuda 11, 001/008 Perum triyasan, Mojolaban,
 Sukoharjo
- c. Nama : Dr. Tomoliyus, M.S
 NIP : 19540618 198203 1 004
 Pekerjaan : Dosen Kinesiologi FIK UNY
 Alamat : Babatan Rt. 48 Pendowoharjo, Sewon, Bantul

D. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data adalah tujuan utama untuk mendapatkan data. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh dengan beberapa cara, yaitu dengan observasi, study dokumentasi, serta wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara peneliti melakukan peninjauan langsung ke lapangan terlebih dahulu dengan harapan supaya bisa mendapatkan data yang relevan dengan objek penelitian. Adapun objek yang akan diteliti adalah mengenai fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari. Pengamatan dilakukan untuk mengamati, dengan tujuan memperoleh hasil tentang objek data yang akan diteliti yaitu susunan gerak baku tari Rantaya I putra *alus*, motif gerak pada setiap gerak tari Rantaya I puta *alus*. Data yang didapat dari pengamatan

secara langsung berupa catatan, gambar dan hasil rekaman tari Rantaya I putra *alus*.

2. Studi dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan sumber tertulis yang berupa catatan gerak (*denceskript*), buku-buku atau *literature* tentang kinesiologi maupun buku yang mendukung penelitian. Informasi diperoleh dari foto, dokumen audio visual, dan cacatan iringan tari. Peneliti menggunakan alat (handycam, dan camera digital) agar setiap penjelasan dan yang diucapkan dari narasumber tidak terlewatkan dan peneliti juga mencatat beberapa istilah kata bahasa asing yang diucapkan oleh narasumber saat proses wawancara berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai sumber data yang dimanfaatkan sebagai bahan untuk menguji objek penelitian. Sumber data penelitian ini menggunakan dokumentasi tari Rantaya I putra *alus*, dengan cara mengamati setiap motif gerak pada tari Rantaya I putra *alus*.

3. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mencari data dan informasi yang diperlukan dengan sejelas-jelasnya dari narasumber untuk mendapatkan keterangan mengenai fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari. Dilakukannya wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi yang nantinya untuk menjelaskan keseluruhan dalam penelitian yang mencakup fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* serta digunakan sebagai pelengkap data-data skripsi. Wawancara dilakukan berkali-kali guna untuk mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen penelitian atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Penelitian kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai narasumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas penelitiannya. Dalam penelitian kualitatif segala sesuatu yang dicari dari objek penelitian belum jelas dan pasti masalahnya, sumber datanya, hasil yang diharapkan belum jelas. Oleh karena itu peneliti akan terjun sendiri ke lapangan, melakukan pengumpulan data, analisis dan membuat kesimpulan.

F. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah gerak tari Rantaya I putra *alus*. Kajian penelitian ini difokuskan pada analisis fungsi kinestetik dari setiap unsur gerakannya. Analisis tari mempunyai sasaran terhadap gerak, ruang, dan waktu sebagai satu kesatuan simbol guna memahami isi dari tari itu sendiri (Jazuli, 2001:34). Analisis gerak merupakan satu kesatuan infrastruktur isi tari, sehingga analisis gerak dapat diartikan mengurai, merinci, dan, membagi elemen-elemen gerak yang terdapat dalam sebuah ragam gerak tari Rantaya I putra *alus*.

Analisis fungsi kinestetik pada motif gerak tari Rantaya I putra *alus* akan diurai, dirinci, dan dipaparkan dari unsur gerak tari Rantaya I putra *alus* yang mempunyai fungsi kinestetik pada penggerak tubuh manusia sebagai

perkembangan terapi talenta menari. Semua sajian penelitian ini mencakup unsur gerak yang meliputi kepala, badan, tangan, dan kaki. Dari keempat unsur ini dipilih agar secara keseluruhan dapat dikaji fungsi kinestetiknya bagi terapi pengembangan talenta menari.

G. Penyeleksian Data

Penyeleksian data dilakukan untuk memisahkan data-data yang kurang relevan. Penelitian ini akan mengkaji fungsi kinestetik motif gerak tari Rantaya I putra *alus*. Pemilihan gerak dasar putra *alus* ini dikarenakan gerak yang telah disusun secara kompleks, bervariasi dan memiliki fungsi kinestetik yang dapat dikaji lebih lanjut. Penyeleksian data yang termasuk satu kesatuan dari bentuk tari Rantaya I putra *alus* ini selain dari geraknya, dalam tari Rantaya ini terdapat berbagai macam unsur pendukung yaitu: iringan (*gendhing*), tata rias dan busana, komposisi (pola lantai), dan sebagainya. Unsur-unsur pendukung tersebut yang paling relevan dari tari Rantaya I putra *alus* adalah iringan (*Gendhing*). Unsur iringan tidak dikaji secara terperinci dan menyeluruh, keterkaitan iringan disebutkan sebatas pada relevansinya terhadap gerak tari Rantaya I putra *alus*. Unsur iringan dibahas secara singkat sebagai pendukung dari data yang diperoleh.

H. Teknik Keabsahan Data

Dalam setiap kegiatan penelitian perlu diusahakan kemantapan dan kebenarannya, karena merupakan jaminan bagi kemantapan kesimpulan dan tafsir makna sebagai hasil penelitian (Sutopo, 2002:78). Trianggulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk mengecek sebagai pembanding dari data tersebut. Teknik pemeriksaan keabsahan data tersebut dapat dilakukan dengan cara menggunakan trianggulasi sumber, trianggulasi metode, trianggulasi teori, trianggulasi peneliti dan review informan (Sutopo, 2002:79-83). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan trianggulasi sumber, trianggulasi metode, dan review informan.

Trianggulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh dari narasumber yang satu dengan narasumber yang lain mengenai tari Rantaya I putra *alus*. Misalnya data yang diperoleh dari Bambang Tri Atmadja, M.Sn. dibandingkan dengan data yang diperoleh dari Daryono, S.Kar., M.Hum. Perbandingan tersebut merupakan suatu proses yang peneliti lakukan untuk mendapatkan data tentang tari Rantaya I putra *alus* secara sinkron antara beberapa narasumber. Sumber secara lisan dari beberapa narasumber tersebut kemudian dibandingkan lalu dikaji untuk kemudian dilihat hasilnya mengenai tari Rantaya I putra *alus* dari beberapa narasumber tersebut. Perbandingan tersebut akan menghasilkan penelitian secara valid tentang tari Rantaya I putra *alus*.

Peneliti juga menggunakan triangulasi metode yaitu mempergunakan lebih dari satu cara untuk memperoleh data tentang tari Rantaya I putra *alus*. Peneliti menggunakan metode wawancara dan studi dokumentasi lalu membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil dokumentasi mengenai tari Rantaya I putra *alus*. Setelah semua hasil penelitian disusun, untuk lebih memantapkan kebenaran penelitian tersebut, peneliti menggunakan review informan. Cara review informan diperoleh dengan cara mendiskusikan kembali seluruh data atau hasil yang diperoleh dengan informan serta didiskusikan dengan informan kinesiologi

I. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menentukan frekuensi adanya hubungan tertentu antara suatu gejala dan gejala lain dalam masyarakat. Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola atau nomor, lalu memilahnya lagi kedalam kategori atau kode, lalu membentuknya menjadi unit paragraf, memasukkannya dalam daftar dan membuat salinannya (Sutopo, 2002:88-90). Dari proses analisis tersebut akan membentuk satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja (Moleong, 1998:280). Mekanisme penggerak tubuh manusia dalam grup otot sebagai sumber gerak pada setiap unsur tari Rantaya I putra *alus* sebagai upaya terapi dalam pengembangan talenta menari serta menganalisis bentuk gerak yang dibedakan menurut bidang gerakan dan perputaran sumbunya (*nomenclature gerak*). Teknik analisis data menurut

Sutopo (2002:91-93), dilakukan secara deskriptif kualitatif, kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data antara lain dengan tahap-tahap reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi data adalah proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi data dari *fieldnote* (Sutopo, 2002:91). Pada waktu pengumpulan data-data tentang tari Rantaya I putra *alus*, reduksi data dilakukan dengan membuat ringkasan dari catatan data yang diperoleh di lapangan. Dalam menyusun ringkasan tersebut, peneliti juga membuat kode pemisah, memusatkan tema, dan menentukan batas masalah.
2. Sajian data merupakan kumpulan deskripsi data dalam bentuk narasi yang memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan. Sajian data-data tentang proses penyampaian materi fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* yang merupakan narasi yang disusun dengan pertimbangan permasalahannya dengan menggunakan logika. Sajian data ini merupakan rangkaian kalimat yang disusun secara logis dan sistematis sehingga bila dibaca akan mudah dipahami berbagai hal yang terjadi.
3. Penarikan kesimpulan merupakan kegiatan untuk membuat simpulan pernyataan tentang seluruh isi dan pemahaman arti dari berbagai hal yang ditemui dengan melakukan pencatatan peraturan, konfigurasi, pola, pernyataan, arahan sebab akibat atau proporsi. Simpulan diperoleh pada saat proses pengumpulan data berakhir. Simpulan perlu diverifikasi supaya penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan lebih dapat dipercaya.

Data yang telah dianalisis kemudian divalidasikan, untuk mencapai validitas dalam penafsiran data dan keabsahan data ditempuh dengan cara mengadakan diskusi dengan ahli kinesiologi gerak. Hasil wawancara yang relevan dan dapat mendukung hasil kajian analisis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Sumber informasi data primer dari penelitian fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari didapat dari wawancara mendalam (*deep interview*) dengan Bambang Tri Atmadja, M.Sn. dan Daryono, S.Kar., M.Hum sebagai pelaku seni, beliau adalah nara sumber utama data-data primer penelitian hasil wawancara mendalam mengenai fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus*. Data sekunder sebagai pendukung dari data primer sebagai validitas data mengenai fungsi kinestetik tari Rantaya didapat dari wawancara dengan Dr. Tomoliyus, M.S sebagai ahli kinesiologi.

B. Sajian hasil penelitian

Hasil wawancara dengan ahli kinesiologi digunakan sebagai data pendukung dalam pencapaian validitas data hasil analisis maupun data-data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap narasumber utama. Hasil wawancara terhadap pelaku seni maupun ahli kinesiologi kemudian direlevansikan dengan analisis objek penelitian. Kajian yang diungkapkan pada hasil penelitian telah melalui proses validasi. Adapun pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Latar belakang penciptaan tari Rantaya gaya Surakarta.

Kajian diuraikan berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Bambang Tri Atmadja, M.Sn dan bapak Daryono, S.Kar., M.Hum. Dasar pemikiran sampai

dengan tujuan dalam penciptaan terapi talenta menari melalui gerakan-gerakan yang disusun dalam tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari untuk peserta didik yang sedang belajar tari.

2. Tari Rantaya sebagai sarana terapi talenta menari.

Kajian ini diuraikan berdasarkan tahapan pada gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai terapi talenta menari untuk peserta didik yang sedang belajar tari.

3. Fungsi kinestetik unsur gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari untuk peserta didik yang sedang belajar tari.

Kajian diuraikan berdasarkan pada fungsi kinestetik tari Rantaya I putra *alus* pada peserta didik yang sedang belajar tari. Kajian ini mengacu pada unsur tari Rantaya I putra *alus* yang digunakan sebagai pengembangan terapi talenta menari. Analisis gerak terdiri dari 4 unsur diantaranya bagian kepala, badan, tangan, dan kaki yang dikaji berdasarkan mekanisme dari grup otot sebagai sumber gerak. Kajian mengacu pada pengembangan kecerdasan kinestetik melalui gerak dasar.

C. Pembahasan

1. Latar belakang penciptaan tari Rantaya gaya Surakarta

Dewasa ini pertunjukan-pertunjukan yang *adiluhung* dikembangkan di keraton raja-raja Jawa selama abad XIX dan XX. Keraton Surakarta Hadiningrat sebagai salah satu kerajaan di tanah Jawa mempunyai berbagai macam bentuk kesenian antara lain seni sastra, seni musik atau seni karawitan, seni tari, seni pedalangan, dan lain-lain. Seni tari merupakan salah satu cabang

seni keraton Surakarta dahulu hidup dan berkembang di dalam keraton, dipelihara dengan baik serta dipelajari oleh putra putri keluarga dan kerabat (Sentana) Raja, bahkan kemudian seni pertunjukan tari di keraton dapat dimainkan dan diajarkan di seluruh negeri.

Mempelajari seni pertunjukan khususnya tari tidaklah semudah membuka telapak tangan, karena di dalam tari Jawa mempunyai aturan-aturan tertentu yang dibuat oleh para empu pendahulu. Aturan-aturan tersebut sangatlah ketat dan yang telah mengalami aturan-aturan tersebut biasanya tidak mau atau tidak berani melanggarnya, karena di dalam aturan-aturan tersebut mengandung maksud-maksud tertentu. Untuk mempelajari tari gaya Surakarta sebelumnya harus mempelajari dasar-dasar dari tari gaya Surakarta, karena dasar tari merupakan landasan yang kokoh dalam mempelajari tari sebelumnya. Ibarat mendirikan rumah, apabila dasar-dasarnya tidak kuat maka rumah itupun akan mudah roboh. Demikian juga dengan mempelajari tari, apabila dasarnya tidak kuat maka tarinya tidak akan baik seperti yang diharapkan.

Dasar-dasar dalam tari gaya Surakarta tersebut dinamakan Rantaya. Rantaya ini terdiri dari teknik tari dasar dan bermacam-macam ragam gerak tari serta unsur-unsur gerak lain yang berfungsi untuk membentuk tubuh menjadi kuat dan memantapkan sikap sebagai penari yang baik dengan pengenalannya terhadap irama dan merasakan *gendhing* sebagai iringannya. Seorang penari bisa dikatakan baik apabila mencapai syarat-syarat yang tercantum dalam *Hastasawanda* yaitu:

- a. *Pacak*, adalah sikap-sikap dasar dari tari yang merupakan suatu standarisasi atau pathokan yang harus diterapkan dan ditaati di dalam melakukan setiap gerak tari. Sesungguhnya *pacak* lebih lazim diterapkan sebagai tata aturan didalam melakukan gerak secara teknis, istilah *pacak* ini bisa dipakai untuk menyebut ketentuan-ketentuan tata aturan yang harus ditaati didalam mengadakan penyusunan dalam tari.
- b. *Pancat*, adalah pola kesinambungan motif gerak didalam suatu bentuk tari. Di dalam bentuk tari Jawa, antara motif gerak tari yang satu dengan motif gerak berikutnya harus terangkai melalui suatu gerak penghubung (sendi gerak) yang selaras.
- c. *Ulat*, adalah ekspresi muka. Di dalam bentuk tari yang bersifat dramatis misalnya wayang orang, maka *ulat* tersebut akan terlihat dengan jelas, tetapi di dalam tari Bedaya atau Srimpi *ulatnya* harus menunjukkan kesan yang tenang, lembut, *luruh jatmika* dan *menep* (terkesan dalam). Sehubungan dengan itu maka pandangan mata juga cenderung melihat ke bawah.
- d. *Wiled*, adalah gaya individual dari masing-masing penari, yang selanjutnya diterapkan di dalam melakukan ragam gerak tari. Pengertian *wiled* ini adalah *cengkok* atau gaya individu pribadi. *Wiled* dari suatu gerak akan menunjukkan suatu ciri gerak yang spesifik bagi setiap penari. Namun pengertian *wiled* disini dapat diperluas dengan sebutan gaya dari suatu tarian. Namun hal tersebut harus disertai pengertian, bahwa

sesungguhnya gaya individual yang menunjukkan ciri gerak spesifik pada setiap penari.

- e. *Luwes*, adalah sifat yang nampak selaras atau harmonis, yang muncul dari cara seorang penari dalam melakukan dan menghayati suatu gerak. Dalam hal ini sebenarnya *luwes* lebih banyak ditentukan oleh dasar pembawaan dari penari. Dengan demikian sifat *luwes* ini tidaklah selalu terdapat pada setiap penari. Di dalam hubungannya dengan tata susunan tari tradisional Jawa, maka sifat *luwes* ini juga menentukan keindahan dari koreografinya. Oleh karena itu untuk menentukan *pancat* dari suatu tarian, juga harus memperhitungkan sifat *luwes* tersebut.
- f. *Lulut*, adalah sifat dari gerak tari atau rangkaian gerak tari yang senantiasa mengalir dan seolah-olah tidak terputus. Di dalam istilah yang lain juga disebut *mbanyu mili*. Hal ini hanya akan bisa tercapai apabila cara *pancatnya* (pola kesinambungan motif-motif gerak melalui sendi) senantiasa nampak sempurna.
- g. *Irama*, adalah ketukan-ketukan tertentu yang mengatur kecepatan serta tekanan dari suatu gerak tari. Didalam tari gaya Surakarta terdapat empat macam bentuk irama gerak tari, diantaranya:
 - 1) *Ganggang kanyut* yaitu irama gerak tari yang *nggandul* atau *ngereni* dengan ketukan irama *gendhing* yang mengiringinya. Irama ini dipergunakan dalam tari putri dan putra *alus luruh*.

- 2) *Irama prenjak tinanji* yaitu gerak tari yang gerakannya tepat dengan irama *gendhing* yang mengiringinya. Irama gerak *prenjak tinaji* ini dipergunakan untuk tari putra *alus lanyap*.
 - 3) *Irama banyak slulup* yaitu irama gerak tari yang dilakukan dengan mendahului ketukan *gendhing* yang mengiringinya. Irama ini kebalikan dari irama *ganggang kanyut*, jika *irama ganggang kanyut* irama tarinya *nggandul*, jika *irama banyak slulup* gerak tarinya mendahului ketukan irama *gendhing* pengiringnya. Irama ini digunakan untuk tari putra gagah atau *dugangan*.
 - 4) *Irama kebu menggah* yaitu irama gerak tari yang gerakannya tepat dengan ketukan irama *gendhing* pengiringnya. *Irama kebo menggah* itu sama dengan irama *prenjak tinaji*, hanya jika irama *kebo menggah* dipergunakan untuk tari putra gagah dan tari yang berkarakter raksasa.
- h. *Gendhing*, adalah tata iringan. Seorang penari senantiasa harus mengerti dan memahami tata *gendhing*, dimana dalam pola dan pemilihan suasana bisa menghayati dan selaras dengan tari yang dibawakan.

Berbagai usaha telah dilakukan oleh para pemerhati seni maupun pendidik seni tari dalam upaya mengembangkan pembelajaran seni tari baik secara formal maupun nonformal. Tujuannya adalah untuk membentuk generasi penerus dalam upaya melestarikan salah satu bentuk budaya yaitu mengeksistensikan seni tari. Selain itu ditinjau dari manfaat praktisnya, pembelajaran menari pada peserta didik sangat perlu dilakukan mengingat banyaknya manfaat yang dapat dipetik dari hasil pembelajaran dan

pengembangan kecerdasan kinestetik serta pengembangan motorik halus pada peserta didik yang sedang belajar tari.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pakar tari klasik gaya Surakarta yaitu menyusun metode pembelajaran untuk peserta didik yang sangat sistematis sehingga peserta didik dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan serta menciptakan suatu bentuk terapi pengembangan bakat menari pada peserta didik, khususnya bagi yang kesulitan untuk melakukan gerak tari. Penciptaan susunan gerak pada terapi tari Rantaya I putra *alus* bertujuan untuk mempengaruhi persepsi peserta didik bahwa menari itu sebenarnya mudah dan menyenangkan.

Pada gerak tari Rantaya terdiri dari dua macam gerak yaitu gerak tari putri dan gerak tari putra yang dibagi lagi menjadi tiga ragam diantaranya ragam putra gagah, putra *alus*, dan putri, dengan perbedaan motif gerak yang disusun sesuai dengan *patokan-patokan* baku yang terdapat pada sikap gerak tari klasik gaya Surakarta. Kaki adalah sebagai unsur utama penumpu berat badan yang berpengaruh pada sikap badan dan anggota badan yang lain. Badan merupakan media pokok dari tubuh manusia untuk melakukan gerak tari. Tangan dan kepala berfungsi sebagai keselarasan di dalam suatu gerakan.

Susunan tarian pada setiap unsur dapat berdiri sendiri akan tetapi ketika dilakukan secara bersama tampak adanya suatu bentuk keterkaitan atau saling merespon antara gerak kaki, tangan, badan, dan kepala. Pada dasarnya motif gerakan tari Rantaya antara putra maupun putri mempunyai fungsi yang sama, perbedaannya yaitu adanya penambahan-penambahan beberapa bentuk motif

gerak serta penggunaan bentuk, volume, tekanan, dan tempo gerak yang disesuaikan dengan pembagian sikap pada unsur tari yang ada pada tari Jawa yaitu tari putra dan juga putri. Bentuk adalah rumit dan sederhananya gerakan, volume adalah luas dan sempitnya gerak, tekanan adalah keras dan lemahnya gerakan, tempo adalah cepat dan lambatnnya gerakan.

Terapi dengan gerak tari tidak mementingkan tujuan seninya atau artistik yang ada di dalamnya, akan tetapi telah ditekankan pada hasil dan manfaat dari fungsi terapi dalam usaha membantu pelatihan pada peserta didik yang kesulitan melakukan gerak tari. Susunan gerak pada terapi tari Rantaya I putra *alus* merupakan sebuah upaya pelatihan keterampilan peserta didik dalam pengembangan talenta menari, sehingga secara teknik peserta didik dapat menggerakkan tubuhnya untuk menari. Pada perkembangan selanjutnya peserta didik mempunyai keinginan yang lebih untuk belajar menari sehingga muncul sebuah motivasi untuk belajar tari lebih mendalam.

Seperti diuraikan di atas bahwa dalam mempelajari tari Jawa khususnya tari Jawa gaya Surakarta sebaiknya dimulai dari tahap demi tahap, tahap yang terlebih dahulu dipelajari adalah tahap awal atau dasar-dasar dari tari. Dasar-dasar tari merupakan landasan yang dapat diibaratkan sebagai sebuah fondasi dari suatu bangunan, kuat suatu pondasi maka akan kuat pula bangunannya. Sebaliknya rapuh pada dasar-dasar tarinya maka akan rapuh pula tarinya.

Dasar-dasar tari yang dipelajari dalam tari gaya Surakarta disebut dengan tari Rantaya. Istilah dari Rantaya ini muncul kira-kira tahun 1950, dimana pada waktu itu di Surakarta berdiri sebuah organisasi kesenian yang disebut

Himpunan Budhaya Surakarta (HBS). Dari HBS inilah tari Rantaya melalui *penggodogan* dari para *empu-empu* tari yang duduk sebagai Dewan ahli maka istilah dari tari Rantaya sebagai dasar tari muncul, yang sebelumnya dinamakan dengan istilah *tayungan*

2. Tari Rantaya sebagai sarana terapi talenta menari

Tari Rantaya merupakan suatu bentuk metode pendekatan gerak dasar yang berupa susunan gerak tari. Bertujuan untuk menggali dan mengembangkan bakat menari pada peserta didik. Pelatihan bakat dalam tari Rantaya mengadopsi kata terapi, disebut terapi karena dalam penciptaan dan penyusunan gerakannya bertujuan untuk mengatasi suatu permasalahan serta kesulitan peserta didik dalam melakukan gerak tari.

Dalam pencegahan primer bertujuan untuk mencegah generasi muda yang tidak mengenal seni tari karena bakat menarinya tidak dikembangkan, dalam pencegahan sekunder dan tersier digunakan untuk memberikan pendekatan yang berupa pelatihan gerak kepada peserta didik yang kesulitan dalam melakukan gerak tari agar tidak membatasi perkembangan talenta menari peserta didik.

Pada dasarnya gerak sendi manusia memiliki keterbatasan apabila tidak diimbangi dengan beraktivitas, bergerak ataupun berolahraga gerak sendi akan menjadi sempit tidak elastis/lentur. Demikian juga pada seni tari, dalam upaya pengembangan bakat menari anak diperlukan sebuah penelitian gerak yang bertujuan untuk menguatkan otot, melenturkan otot dan poros gerak serta meluaskan sendi gerak pada anggota badan. Terapi tari Rantaya I putra *alus*

mengacu pada kecerdasan kinestetik, orientasinya pada pelatihan gerak kontraksi otot sebagai sumber gerak. Untuk itu perlu kiranya peserta didik mengenal gerak tari secara lebih dalam sehingga bakat menarinya dapat dikembangkan menjadi sebuah prestasi.

Pada terapi tari Rantaya I putra *alus* pelatihan gerak dasar diawali gerakan-gerakan yang hanya melibatkan sebagian dari anggota badan diantaranya, 1) *lumaksana dhadhap anuraga* adalah serangkaian gerak yang hanya melibatkan gerak kepala, badan dan kaki yang dilakukan secara bersamaan. 2) *lumaksana dhadhap impuran* adalah serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki akan tetapi gerakan tangan masih disederhanakan. 3) *lumaksana nayung* adalah serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki, dalam rangkaian gerak *lumaksana nayung* ini gerak tangan dan kaki sudah mulai dikembangkan, 4) *lumaksana bambangan* adalah serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki. Rangkaian gerak *lumaksana bambangan* ini gerakan pada tangan sudah dikembangkan menggunakan property yaitu sampur. 5) *lumaksana oklak* adalah serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki bergerak bersama-sama menjadi satu koordinasi gerak anggota badan yang kompleks.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa susunan gerak pada terapi tari Rantaya dimulai dari gerak yang paling mudah hingga gerak yang mempunyai tingkat kesulitan yang lebih. Susunan gerak pada terapi tari Rantaya mengacu pada pengembangan gerak dasar yang meliputi koordinasi tubuh, kekuatan,

keseimbangan serta koordinasi tangan, kaki, badan, dan mata. Untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik pada peserta didik dengan hasil yang optimal, harus dimulai dari tahap gerak yang sederhana sampai dengan tingkat yang lebih sulit.

Dalam penyampaian materi, terapi tari Rantaya 1 putra *alus* menggunakan metode model pembelajaran problem solving atau metode pembelajaran pemecahan masalah yaitu penggunaan metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih siswa menghadapi berbagai masalah baik itu masalah pribadi atau perorangan maupun masalah kelompok untuk dipecahkan sendiri atau secara bersama-sama. Menirukan gerakan yang dicontohkan oleh pendidik kemudian diikuti peserta didik dengan mencoba menggerakkan tubuhnya sendiri. Pendidik memperhatikan teknik gerak yang dilakukan peserta didik yang baru belajar menari dan disertai penjelasan mengenai poros atau otot tubuh yang harus digerakkan. Apabila mengalami kesulitan dalam bergerak, dapat mengkonsultasikan kepada pendidik, kemudian pendidik mengajarkan lebih intensif mengenai gerakan yang dianggap sulit.

Di dalam pemberian terapi harus memperhatikan sasaran yang akan diterapi dengan objek materi yang dipilih, sehingga dalam penerapannya tidak salah pada sasaran. Dengan demikian, hasil yang akan dicapai peserta didik sehingga dapat menerima dengan optimal sesuai dengan prinsip perkembangan gerak yaitu adanya suatu perubahan fisik maupun psikis sesuai dengan rentang usia dan masa pertumbuhan.

Sebelum pendidik memulai proses terapi, peserta didik terlebih dahulu diberikan sugesti positif yang dapat mempengaruhi persepsi peserta didik bahwa menari itu adalah kegiatan yang sangat mudah dilakukan serta menyenangkan. Sugesti positif inilah yang kemudian akan menumbuhkan minat dan membentuk sebuah persepsi pada pemikiran peserta didik bahwa menari merupakan suatu bentuk kebutuhan. Secara tidak langsung mendorong minat peserta didik untuk belajar menari, dengan demikian talenta menarinya secara perlahan-lahan dapat berkembang.

Dengan demikian bentuk terapi ini merupakan upaya untuk memberi dorongan terhadap motivasi menari peserta didik sehingga bakat peserta didik dengan sendirinya akan berkembang. Selama proses terapi menggunakan sistem *relaksasi*, peserta didik dalam kondisi badan yang *relaks*, sehingga peserta didik tidak akan merasakan bahwa dirinya sedang menjalani proses terapi.

Keberadaan iringan tari Rantaya I putra *alus* sebagai salah satu pendukung dalam pengembangan talenta menari, penyusunan struktur *gendhing* yang digunakan juga harus mempertimbangkan pengembangan talentanya. *Gendhing* yang dipilih sebagai iringan tari Rantaya I putra *alus* turut andil dalam upaya membangun motivasi dalam diri peserta didik agar tertarik untuk meningkatkan keinginan belajar menari. Adapun iringan *gendhing* menggunakan *gendhing ketawang irama dadi* yang merupakan salah satu jenis *gendhing* yang sering digunakan dalam pembelajaran awal tari Rantaya I

putra *alus*. *Gendhing ketawang* memiliki 4 gatra dalam 1 gong, yang terdiri dari 16 hitungan atau ketukan.

Untuk mempermudah peserta didik mencermati dan memahami *gendhing ketawang irama dadi* ini di dalam 1 gong terdapat 1 *kenong* dan 2 *kempul*, *tabuhan kenong* berada pada *gatra* ke 2, sedangkan *tabuhan kempul* berada pada *gatra* ke 1 dan 3, akan tetapi *gatra* yang pertama *tabuhan kempul* tidak di tabuh karena *kempul kosong*, *tabuhan gong* berada pada *gatra* ke 4. Lebih mudah lagi dilakukan apabila peserta didik memahami *gendhing* terlebih dahulu. Gerak penghubung tari Rantaya I putra *alus* sudah di *patenkan* gerak dan hitungannya, penghubung pada tari Rantaya I putra *alus* ada 4 diantaranya penghubung yang pertama adalah *sabetan* memiliki 12 hitungan, apabila diterapkan dalam *gendhing* jatuh pada *gatra* ke 2 *tabuhan kenong*. Penghubung yang kedua adalah *besut* memiliki 4 hitungan, jatuh pada *gatra* ke 4 *tabuhan gong*. Penghubung yang ketiga adalah *ngigel* memiliki 8 hitungan, jatuh pada *gatra* ke 3 *tabuhan kempul*, sedangkan penghubung yang terakhir adalah *ombak banyu srisig (OBS)* memiliki hitungan yang paling banyak yakni 20 hitungan jatuh pada *gatra* ke 4 *tabuhan gong*. Keempat penghubung ini apabila dilakukan selesainya pasti jatuh pada *tabuhan gong gatra* ke 4

Unsur kelambatan (*mbanyu mili*) dari *gendhing* tari Rantaya I putra *alus* ini secara tidak sadar dapat mempengaruhi gerak dimana gerak tari secara keseluruhan dapat dirasakan perubahannya, tempo, serta volume geraknya, sehingga apabila tubuh bergerak dengan tepat mulai dari kepala, badan,

tangan, dan kaki memungkinkan peserta didik secara tidak sadar akan melatih kesabaran, keuletan, dan ketelitian untuk menghayati *gendhing*. Teknik seperti inilah yang merupakan terapi pelatihan terhadap rasa irama atau *gendhing* yang sangat penting diperhatikan bagi setiap penari pada saat melakukan gerak tari.

Terapi tari Rantaya I putra *alus* tidak dapat diberikan terlalu lama dikarenakan daya serap atau konsentrasi peserta didik untuk menerima materi pada saat pembelajaran hanya berkisar 15 menit selebihnya peserta didik akan kehilangan konsentrasi untuk menerima materi selanjutnya. Hal tersebut perlu diantisipasi dengan memberikan variasi model pembelajaran lain agar peserta didik dapat kembali fokus terhadap materi yang diberikan.

Secara keseluruhan unsur yang terdapat dalam terapi talenta menari gerak tari Rantaya I putra *alus* merupakan upaya dalam memudahkan peserta didik untuk menggerakkan anggota badannya sehingga dalam perkembangannya terciptalah calon peserta didik yang berbakat menari sejak dini sehingga seni tari tetap dapat diminati generasi muda dan dapat eksis dibidang seni.

3. Fungsi kinestetik unsur gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari untuk peserta didik yang sedang belajar tari.

Objek dalam penelitian ini adalah fungsi kinestetik pada unsur gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai sarana terapi talenta menari. Kajian ini berdasarkan fungsi kinestetik yang merupakan pokok bahasan yang meninjau lebih lanjut tentang analisis fungsi dari gerakan yang terdapat pada setiap unsur gerak tari Rantaya I putra *alus*. Gerakan pada tubuh manusia terjadi

karena mekanisme penggerak tubuh yang terdiri dari tulang sebagai penggerak pasif, persendian sebagai sumbu atau poros dari gerakan dan kontraksi otot sebagai penggerak dinamis atau sumber utama gerak.

Analisis gerak menggunakan pendekatan ilmu kinesiologi yang dibatasi pada kajian suatu gerakan kontraksi jenis otot secara global atau grup otot dan poros gerak pada sendi, serta analisis secara deskriptif mengenai nomenclatur gerak yaitu penyebutan suatu istilah dalam ilmu kinesiologi yang membedakan setiap bentuk gerak menurut bidang gerakan dan perputaran sumbunya. Kajian dalam penelitian ini dibatasi pada fungsi kinestetik unsur gerak tari Rantaya I putra *alus*.

Dalam melakukan gerak, tubuh sangat membutuhkan energi. Dimana energi dalam tubuh didapat dari bahan makanan yang berupa karbohidrat, lemak, dan protein yang dioksidasi akan menghasilkan energi. Energi dari karbohidrat, lemak, dan protein dan semuanya digunakan untuk membentuk sejumlah besar *Adonesine Tri Posphaine* (ATP), dan selanjutnya ATP tersebut digunakan sebagai sumber energi bagi banyak fungsi sel, bila ATP diurai secara kimia sehingga menjadi *Adonosine Di Poshate* (ADP), akan menghasilkan energi sebesar 8 kkal /mol, dan cukup untuk berlangsungnya hampir semua langkah reaksi kimia dalam tubuh (Wawancara dengan Dr. Tomoliyus, M.S. 12 februari 2014).

Reaksi kimia dalam tubuh menghasilkan gerak kontraksi, dan kontraksi tersebut dibagi dua macam. Otot yang bergerak serta melawan gravitasi bumi

disebut *kontraksi isotonik* sedangkan gerak yang mengikuti arah gravitasi bumi atau diam (*statis*) disebut *kontraksi isometrik*

Pengembangan gerak terapi mengacu pada motif-motif gerak yang terdapat pada tarian Jawa khususnya pada tari klasik gaya Surakarta. Alasan yang mendasar ketika dipilih contoh tersebut karena setting dan macam gerak yang terdapat dalam terapi tari Rantaya I putra *alus* merupakan gerakan yang paling dasar dalam perkembangan pada teknik tari klasik gaya Surakarta.

Dalam terapi tari Rantaya I putra *alus*, fungsi kinestetik setiap motif gerak dikaji sesuai pada pembagian unsur gerak. Menurut Bambang Tri Atmadja, M.Sn gerak sebagai unsur pokok dalam tari meliputi bagian-bagian tubuh manusia yaitu, (1) unsur kepala, (2) unsur tangan, (3) unsur badan, dan (4) unsur kaki.

Analisis tidak mengurangi deskripsi gerak susunan tari Rantaya I putra *alus* secara runtut dari awal sampai dengan akhir, akan tetapi mengambil unsur gerak-gerak yang mempunyai fungsi kinestetik sebagai terapi talenta menari, analisis unsur gerak tari Rantaya I putra *alus* sebagai berikut:

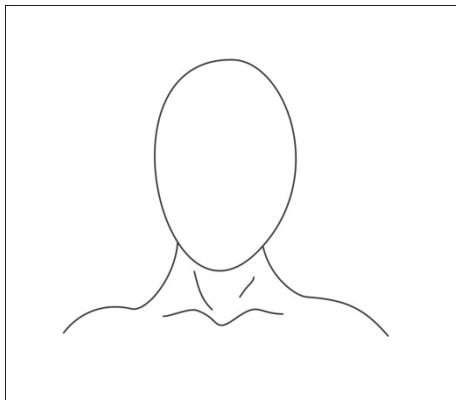
1. Unsur kepala

Secara global gerak kepala mengikuti gerakan tubuh yang lain. Batang leher sebagai penyangga kepala tegak lurus, tidak menjulur kedepan atau menekan kepala untuk ditarik ke dalam. Dalam sikap kepala tidak ada ketegangan sehingga kepala dapat digerakkan dengan baik. Secara keseluruhan gerakan kepala pada terapi ini dibagi dalam beberapa sikap, yaitu:

a. Kepala tegak lurus

Sikap kepala tegak lurus merupakan salah satu sikap kekuatan dari unsur gerak kepala. Deskripsi sikap kepala tegak yaitu sikap kepala tegak statis. Muka menghadap depan dan pandangan kedepan lurus. Bidang yang letaknya horizontal melewati lubang telinga dan sisi bawah rongga mata. Sikap kepala tegak lurus merupakan sikap anatomi dari gerakan kepala setiap manusia normal dengan mudah dapat melakukannya. Sikap kepala tegak lurus dilakukan dengan teknik yang tepat akan melatih penguatan kontraksi pada otot-otot leher.

Sikap kepala tegak lurus pada tarian Jawa merupakan sikap statis. Sikap ini dilakukan dari awal hingga akhir ragam gerak tari Rantaya I putra *alus*.



Gambar 1. Kepala tegak lurus *statis*

b. Kepala tolehan

Sikap kepala *tolehan* merupakan bentuk gerak kekuatan otot leher pada unsur kepala. *Noleh* adalah gerak berpaling yaitu memutar kepala kesatu sisi (ke kanan atau ke kiri). *Tolehan* dapat dibagi menjadi tiga macam yaitu:

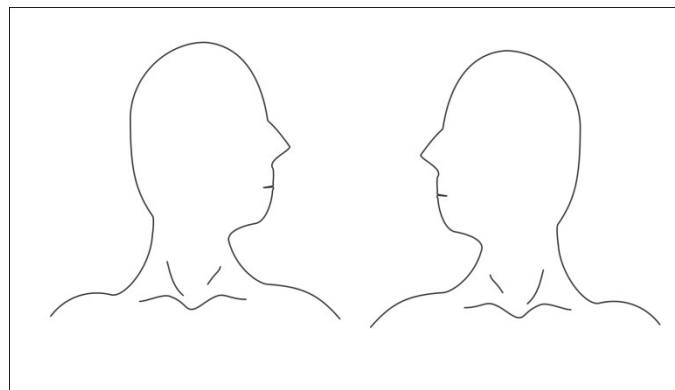
1. *Tolehan I* : toleh ke depan *pajeg*
2. *Tolehan II* : menoleh ke kanan atau ke kiri kira-kira 90 derajat.
3. *Tolehan III* : menoleh ke kanan atau ke kiri kira-kira 45 derajat.
4. *Tolehan IV* : menoleh ke kanan atau ke kiri kira-kira 22,5 derajat.

Dalam istilah kinesiologi, gerak tolehan disebut dengan *lateral rotation neck* yaitu gerakan rotasi pada leher yang memiliki poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis* yaitu sendi pada tulang leher paling atas. Gerak *tolehan* ini digunakan pada tari putra dan putri yang merupakan pengembangan gerak kepala yang terdapat pada putra maupun putri pada tari Jawa khususnya pada tari klasik gaya Surakarta. *Tolehan* biasanya disertai dengan gerakan *coklekan* terlebih dahulu, sehingga menjadi suatu kombinasi gerak.

Tolehan adalah gerak rotasi leher memalingkan arah muka kesamping kanan dan kesamping kiri tanpa adanya penekanan pada leher, pandangan mata searah dengan muka. Gerakan *tolehan* apabila dilakukan dengan tepat dapat melatih elastisitas kontraksi otot *spleneus* yaitu otot bagian samping depan pada leher yang melintang dari sepanjang tulang leher belakang dan *trapezius* yaitu otot yang berfungsi membantu gerakan rotasi bagian belakang dan *lateral* leher yang terletak pada leher bagian samping belakang atau samping

tengkuk yang melintang pada pangkal leher ke bahu. Gerakan ini merupakan pelatihan keluwesan otot leher.

Gerakan *tolehan* ini banyak dijumpai pada tari Rantaya putra maupun putri, pada ragam gerak kepala *lumaksana*, gerak ini dimulai dari *toleh* kiri bergerak proses *tolehan* kekanan dengan diawali dagu terlebih dahulu. Dalam gerak tari Rantaya I putra *alus* ini sering disebut dengan istilah *gedheg* yang biasanya dimulai dari *noleh* ke kiri kemudian digerakkan seperti melingkar dengan dagu yang ditonjolkan menuju ketengah, menjadi hadap kedepan.



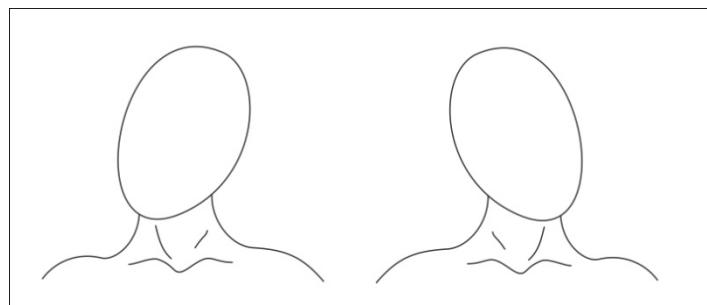
Gambar 2. Kepala *tolehan* kanan dan *tolehan* kiri

c. Kepala *coklekan*

Pada terapi tari Rantaya gerakan *coklekan* digunakan dalam gerak tari Jawa klasik gaya Surakarta maupun Yogyakarta. *Coklekan* atau *lateral flexi* pada sendi leher yang merupakan gerak kekuatan pada kontraksi otot leher. Poros gerak pada sendi *inter cervicalis* yaitu persendian pada tulang antara *vertebrae* dan *cervicalis*

Gerak *coklekan* yaitu kepala dipatahkan ke samping kanan dan kiri, kemudian digerakkan lagi kesamping kanan lalu lagi digerakkan kembali keposisi tengah dengan sedikit penekanan pada lenggok terakhir, gerak ini seperti membuat angka 8 rebah. Apabila peserta didik dapat melakukan gerak *coklekan* dengan tepat dapat melatih elastisitas kontraksi otot *sternocleidomastoideus* yaitu otot bagian samping pada leher bagian depan yang melintang dari bawah telinga ke dada dan *trapezius*.

Gerakan *coklekan* ini dapat dilihat pada gerak tari putra *alus* dan putra *gagah* pada saat melakukan gerakan *pacak gulu*, akan tetapi gerakanya berkesinambungan sehingga menjadi suatu kombinasi gerak.



Gambar 3. Kepala *coklekan* kekanan dan *coklekan* kekiri

d. Ngranggeh lung

Pada terapi tari Rantaya I putra *alus* gerakan *ngranggeh lung* ini digunakan dalam gerak tari Jawa klasik gaya Surakarta. *Ngranggeh lung* atau *lateral flexi* yang merupakan gerak kekuatan pada kontraksi otot leher. Poros gerak pada sendi sendi *inter cervicalis* yaitu persendian pada tulang *vertebrae dan cevicalis*.

Gerak *ngranggeh lung* adalah gerakan khusus dari gerak kepala. Gerak kepala ini digerakkan mengalun ke kanan dan ke kiri, mula-mula dengan gerakan perlahan dan relatif melebar kesamping, kemudian semakin cepat dan merupakan gerakan-gerakan kecil menirukan tanaman lung yang melilit, Apabila peserta didik dapat melakukan gerak *ngranggeh lung* ini dengan tepat dapat melatih elastisitas kontraksi otot sterno cleidomastoideus yaitu otot bagian samping pada leher bagian depan yang melintang dari bawah telinga ke dada dan *trapezius*.

Gerak ini dapat dilihat pada gerak tari putra gagah yang merupakan variasi dari gerakan kepala (*pacak gulu*).

2. Unsur badan

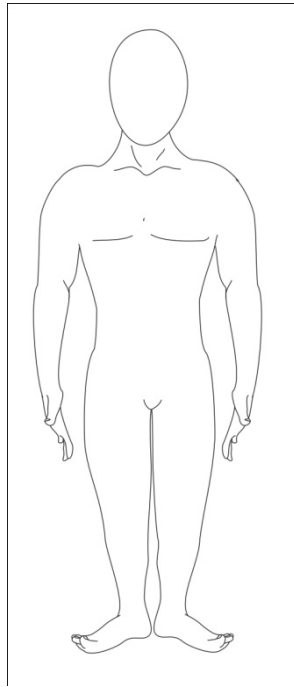
Gerak badan merupakan aspek yang terpenting di dalam membentuk garis pokok yang ada pada tari. Karenanya terapi tari Rantaya I putra *alus* melatih peserta didik untuk memperhatikan sikap-sikap yang mendukung arah badan dan letak berat badan yang baik sewaktu menari. Untuk membentuk sikap badan saat menari yang baik dilakukan dengan sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Sikap badan seperti ini dipertahankan selama menari dan dapat dilakukan dalam posisi berdiri maupun merendah atau *mendhak*. Secara global gerakan badan pada terapi menggunakan teknik badan tegak lurus.

Pada gerak tari putra banyak menggunakan badan lurus dengan posisi merendah atau *mendhak*. Sikap badan pada terapi tari Rantaya I putra *alus* ini dibagi menjadi tiga sikap diantaranya:

a. Badan tegak lurus/ *Groda*

Sikap badan tegak lurus/ *Groda* merupakan bentuk sikap yang paling utama dalam kekuatan badan. Sikap badan tegak lurus/*Groda* adalah pemahaman tentang sikap dada tegak dengan pandangan mata lurus kearah depan bawah disesuaikan dengan ukuran tiga kali tinggi badan, sikap tangan maupun kaki tegak lurus. Apabila peserta didik dapat melakukan gerakan tersebut dengan baik akan melatih penguatan grup otot *erector spain* yang terletak pada daerah pinggang, *rectus abdominis obliquus dan eksternus* kanan dan kiri yaitu otot perut dan *para vertebra thorakalis dan lumbalis* yaitu otot tulang belakang.

Kontraksi otot-otot tersebut melatih sikap badan tegak. Perut mengempis karena kontraksi otot. Ketika bernafas tekanan udara masuk ke paru-paru sehingga mengakibatkan dada mengembang.



Gambar 4. Badan tegak lurus

b. *Duran tinangi*/Rotasi badan

Duran tinangi/gerak liukan atau ayunan pada badan yang merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh yang disebut *rotation trunk*. Poros gerak terdapat pada otot *thorakalis dan lumbalis* yaitu sendi pada *vertebra* atau tulang belakang/punggung. Tujuan gerak ini melatih keluwesan liukan badan dalam tari. Gerak *liukan* badan sering digunakan pada tari Jawa khususnya tari klasik gaya Surakarta antara lain gerak ombak banyu, *ngleyek*. Kontraksi isometrik statis

Rotasi badan adalah gerak memutar badan ke samping kanan dan ke samping kiri dengan posisi kaki tetap mengarah ke depan. Apabila peserta didik dapat melakukan gerakan dengan tepat sehingga fungsi kinestetik dari gerakan rotasi pada putra maupun putri dapat melatih kekuatan kontraksi otot *latissimus dorsi, serratus posterior inferior* yaitu jenis otot yang terdapat pada punggung, namun rotasi badan ini apabila diputar jenis otot yang bergerak adalah *rectus abdominis* yaitu jenis otot perut.

Dalam tari Rantaya I putra *alus* istilah rotasi badan sering disebut dengan *duran tinangi* yaitu berasal dari kata *duran* yang artinya tangkai cangkul dan *tinangi* berasal dari kata *tangi* mendapat sisipan in yang berarti dibangunkan atau diberdirikan. Jadi *duran tinangi* adalah cangkul dalam keadaan atau dalam posisi berdiri, dapat diartikan bahwa sikap tubuh atau badan seperti cangkul yang sedang berdiri, yaitu posisi badan dicondongkan kedepan kurang lebih 30 derajat.

Pada tari Rantaya I putra *alus duran tinangi*/rotasi badan ini terdapat pada sikap badan yang disebut *mayuk*, dalam istilah kinesiologi disebut *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis dan lumbalis*. Sikap *mayuk* merupakan bentuk sikap badan yang wajib digunakan pada tari Rantaya I putra *alus*, khususnya tari klasik gaya Surakarta, sikap *mayuk* terdapat pada semua motif gerak tari Rantaya I putra *alus*, gerakan badan sama namun perbedaan terletak pada sikap tangan dan kaki serta kepala. Yang menarik adalah otot *thorakalis dan lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal*.

c. *Angronakung*

Angronakung adalah sikap badan yang dicondongkan kedepan kira-kira antara sikap *groda* dengan sikap *duran tinangi*, kira-kira 15 derajat. Istilah *angronakung* ini diambil dari nama orang yang bernama R.M. Panji Angronakung, beliau adalah seorang tokoh penari yang apabila menari dalam sikap *tanjak*, maka sikap atau bentuk badannya terlihat sangat bagus dan sikap badan ini diakui oleh tokoh-tokoh tari pada waktu itu bahwa sikapnya sangat bagus. Akhirnya nama *angronakung* diambil dan dipakai untuk menyebut salah satu dari sikap *adeg*/badan.

3. Unsur tangan

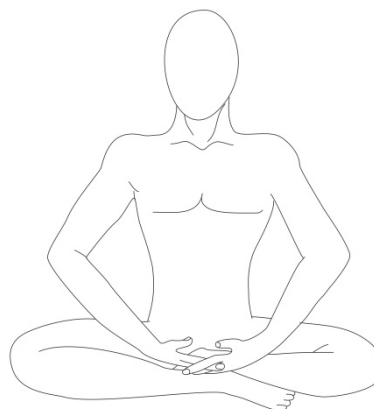
Pada unsur tangan terdiri atas sikap maupun gerakan yang ditimbulkan oleh telapak tangan maupun lengan tangan. Sikap dan posisi tangan pada tari Rantaya I putra *alus* ini tangan kanan dan tangan kiri segaris dan sejajar

dengan dada. Sikap maupun gerakan pada tangan dalam tari Rantaya I putra *alus* adalah sebagai berikut:

a. *Gandamaru /ngapurancang*

Gandamaru /ngapurancang pada ragam tari Rantaya I putra *alus* adalah posisi statis badan duduk bersila bagi penari yang bersikap akan menari. Selain badan, posisi tangan pada kedua jari tangan saling dijalin, telapak tangan biasanya menghadap keatas tetapi juga bisa menghadap kearah tubuh. Siku-siku diletakkan diatas lutut, sehingga tubuh bagian atas menjadi condong kedepan/*mayuk*.

Badan dengan posisi *mayuk* merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh yang disebut *rotation trunk*. Poros gerak badan terdapat pada sendi *thorakalis dan lumbalis* yaitu sendi pada *vertebra* atau tulang punggung. Tujuan gerak bagian badan ini melatih keluwesan *liukan* badan dalam tari. Pada sikap tangan sendi *karpo-metakarpal* dan sendi *interfalangeal* saling dijalin menyilang.

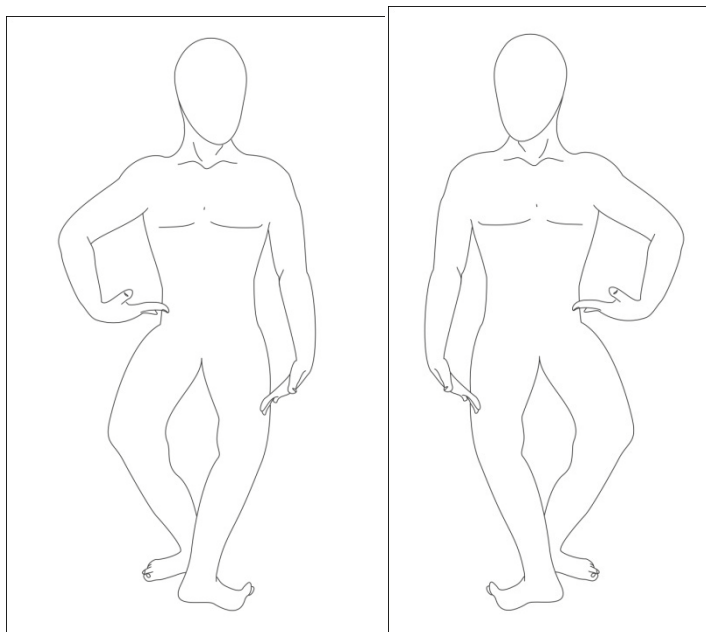


Gambar 5. Sikap tangan *gandamaru/ngapurancang*

b. *Mingkis*

Mingkis merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot *deltodius* yaitu otot bahu bagian belakang, otot *bisep* yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot *fleksor* pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan *mingkis* ini kontraksi otot *isometrik/ statis*. Tujuan gerak ini melatih *keluwesan ugel-ugel* pada tangan. Gerak *mingkis* sering digunakan pada tari Rantaya I putra *alus* khususnya tari klasik gaya Surakarta pada gerak *lumaksana nayung*.

Mingkis yaitu posisi tangan ditempelkan disisi tubuh diatas pinggul (*cethik*), hanya ujung-ujung jari yang menyentuh tubuh. Jari-jari lurus dengan telapak tangan menghadap keatas, tangan bisa memegang sampur dan juga bisa tidak.



Gambar 6. Tangan *mingkis* kanan dan kiri dalam *lumaksana impuran*

c. Jari-jari

Sikap jari-jari merupakan unsur dari bagian tangan yang lebih spesifik yang merupakan salah satu sikap pokok pada telapak tangan yang mempengaruhi sikap jari pada tari Jawa. Sikap jari merupakan kekuatan dan koordinasi dari jari-jari yang memiliki fungsi sebagai penguatan grup otot pada jari dan pergelangan tangan. Sendi tangan yang lain diantaranya sendi antara tulang talapak tangan dan jaringan yang disebut sendi jari *articulatio metacarpo phalangeae* dan sendi antar ruas-ruas jari tangan yang disebut *articulatio interphalangeae* dan *radiocarpal* yaitu sendi pada pergelangan tangan. Sikap jari tangan yang digunakan pada putra dan putri antara lain:

- 1) *Ngrayung* (ke empat jari lurus berhimpit, ibu jari di *tekuk* ke dalam)
- 2) *Ngithing* (jari-jari nekuk membuat bulatan, ujung jari tengah dan ibu bersentuhan membentuk lingkaran)
- 3) *Nyempurit* (jari-jari nekuk, ujung jari telunjuk dan ibu bersentuhan membentuk lingkaran)
- 4) *Ngepel* (jari-jari menggenggam)

1) *Ngrayung*

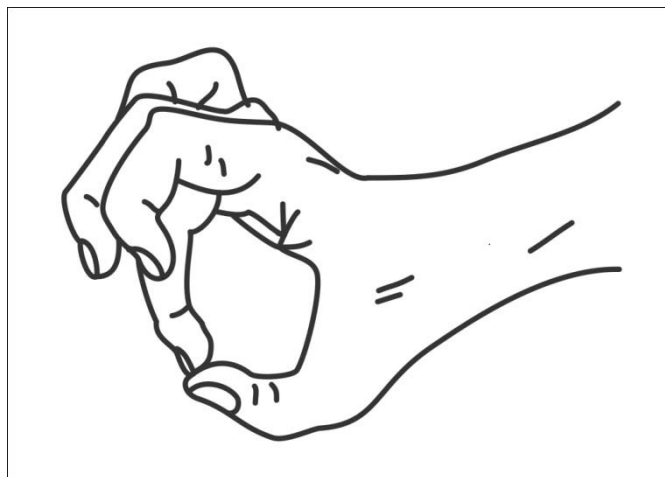
Sikap *ngrayung* yaitu ruas-ruas keempat jari saling menempel berimpit dengan posisi sikap jari tegak lurus (*adduksi dan ekstensi maximum*), disertai tekukan pada ibu jari kearah jari kelingking *mepet* pada telapak tangan (*fleksi*). Gerak tangan pada posisi tangan *ngrayung* apabila dilatih secara terus menerus gerak *ngrayung* akan melatih elastisitas grup otot *ekstensor* dan *fleksor*. Otot *ekstensor* adalah otot yang menarik, sedangkan otot yang diulur adalah otot *fleksor*



Gambar 7. Jari-jari *ngrayung*

2) *Ngithing*

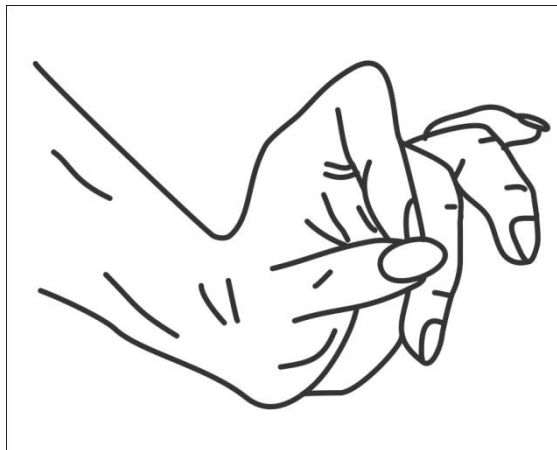
sikap *ngithing* yaitu ujung ibu jari dan jari tengah dipertemukan, membentuk lingkaran. Jari-jari yang lain *menekuk*, sikap *ngithing* sering digunakan untuk tari putri. Pada istilah kinesiologi sikap ujung jari-jari tangan yang menyentuh ibu jari disebut *fleksi* jari telunjuk, jari manis, dan jari kelingking *nekuk* disebut *fleksi*. Apabila peserta didik melakukan dengan teknik yang tepat, gerak ini dapat melatih penguatan grup otot *ekstensor* dan *fleksor digitorium* dan *ekstensor of thumb*. Gerak tangan *ngithing* ke atas adalah proses dimana otot *ekstensor* yang menarik, sedangkan otot yang diulur adalah otot *fleksor*. Akan tetapi bila *ngithing* kebawah adalah proses dimana otot *ekstensor* yang mengulur, sedangkan otot yang menarik adalah otot *fleksor*.



Gambar 8. Jari-jari *ngithing*

3) *Nyempurit*

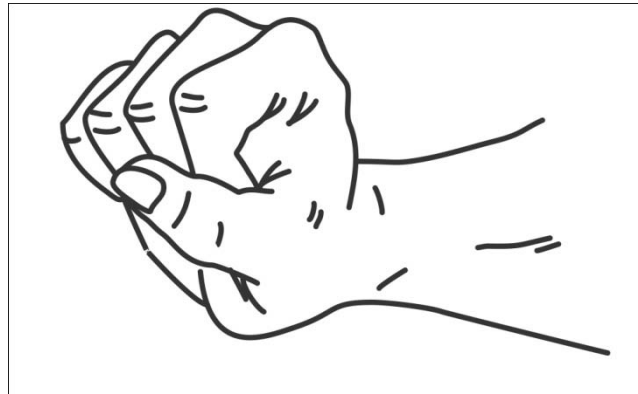
Sikap *nyempurit* yaitu ibu jari dan jari telunjuk menempel. Jari-jari yang lain *menekuk*, sikap *nyempurit* sering digunakan untuk tari putra. Pada istilah kinesiologi sikap ibu jari lurus disebut *ekstensi* ibu jari, jari telunjuk, jari tengah, jari manis nekuk disebut *fleksi*, jari kelingking ruas yang pertama kebelakang (*ekstensi*) dan ruas jari kelingking yang kedua nekuk (*fleksi*). Apabila peserta didik melakukan dengan teknik yang tepat, dapat melatih penguatan grup otot *ekstensor* dan *fleksor*.



Gambar 9. Jari-jari *nyempurit*

4) *Ngepel*

Sikap *ngepel* dideskripsikan dengan jari-jari telapak tangan melipat membentuk kepalan, yaitu ruas-ruas jari *menekuk (fleksi)* otot *fleksor* dan keempat jari melekat pada telapak tangan *fleksi* ibu jari *menekuk*. Gerakan *ngepel* tersebut dapat melatih penguatan grup otot *fleksor of thumb, fleksor wrist, dan fleksor of digits*. Sikap *ngepel* ini digunakan pada tari putra gagah.

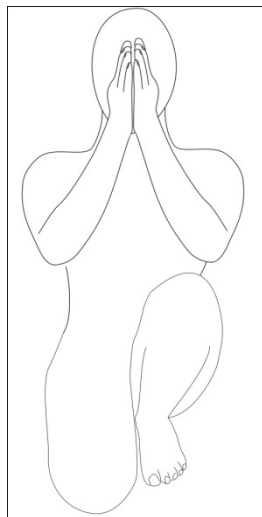


Gambar 10. Jari-jari *ngepel*

d. *Sembahan*

Sembahan/nyembah yaitu gerakan memuja, kedua tangan menangkup dan diangkat di depan muka, ujung ibu jari atau ruas ibu jari dekat dengan ujung hidung, jari-jari yang lurus *ekstensi* menunjuk ke atas. Gerak atau sikap *nyembah* ini biasanya selalu dilakukan dengan posisi duduk bersila atau *jengkeng*. Ada perbedaan khas dalam gerak *nyembah* untuk tarian putri dan putra:

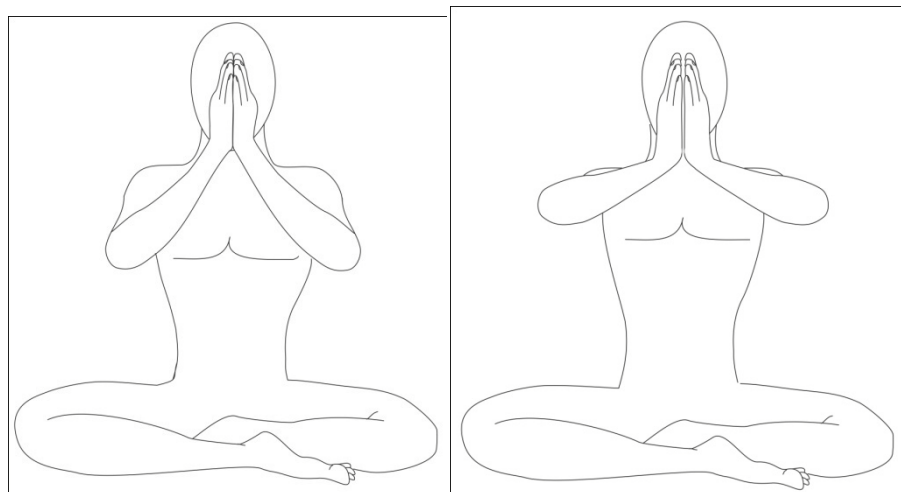
- 1) Gaya tarian putri mengangkat kedua lengan dalam satu garis lurus, menangkupkan telapak tangan didepan dada. Pergelangan sedikit saja melipat dan bagian bawah lengan tidak terlalu terbuka. *Sembahan* tari putri ini adalah gerak kontraksi *isotonik* dan *statis*. Apabila peserta didik melakukan gerak *sembahan* dengan benar akan melatih penguatan otot bagian bahu yaitu otot *deltoidius* otot *pektoralis mayor* yaitu otot bagian dada.



Gambar 11. *Sembahan* tari putri

- 2) Gaya tari putra halus atau *gagahan* meluruskan kedua lengan ke samping atau kedepan sebelum *menangkupkan* kedua telapak tangan didepan muka. Kedua pergelangan tangan terlipat benar-benar sehingga bagian bawah lenganpun terbuka lebar-lebar. *Sembahan* tari putra gagah adalah gerak kontraksi *isotonik/statis*, sama halnya dengan *sembahan* tari putri akan tetapi nampak adanya perbedaan pada volume gerakanya yang lebih berat dibandingkan dengan tari putri.

Apabila peserta didik melakukan gerak *sembahan* tari putra dengan benar akan melatih penguatan otot bagian bahu yaitu otot *deltoidius* dengan persentase 50 persen dan otot *pektoralis mayor* yaitu otot bagian dada dengan persentase 50 persen. Disertai pada saat tangan *nyembah*, pada saat posisi tangan *ngrayung* otot yang mengulur adalah otot *fleksor* dan yang menarik adalah otot *ekstensor* pada saat pergelangan tangan *nyembah* di depan muka.



Gambar 12. Sembahan tari putra *alus* dan putra *gagah*

e. Rotasi pergelangan tangan

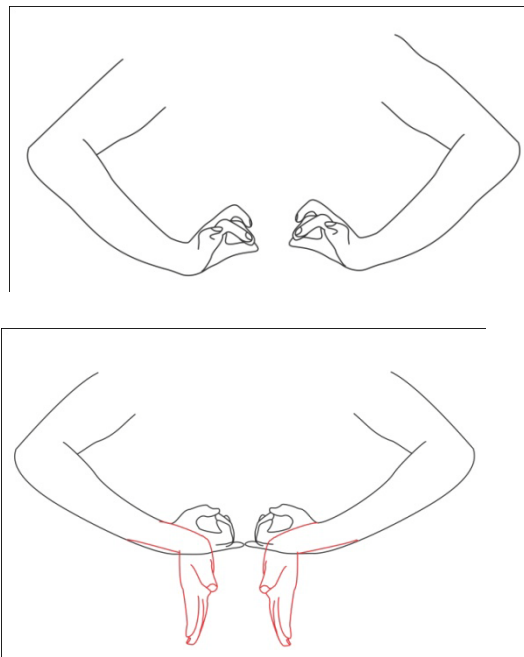
Pada terapi terdapat gerak kekuatan tangan yang berupa gerak rotasi pergelangan tangan atau sering di sebut *ugel-ugel* yang terdapat pada motif gerak *lumaksana nayung*, *lumaksana bambangan*, dan yang paling banyak menggunakan gerak pada *ugel-ugel* adalah motif gerak *lumaksana oklak*. Ditinjau dari keseluruhan unsur gerak *lumaksana oklak*, motif ini merupakan gerakan koordinasi dari keseluruhan tubuh yang meliputi kepala, badan, tangan, serta kaki.

Di dalam gerakan ini dapat melatih kekuatan pada grup otot yang terkait dengan gerakan tersebut. Pada lengan atas merupakan bentuk sikap *ekstensi* dan *abduksi shoulder* (bahu). Secara tidak langsung gerakan pada lengan memiliki fungsi kinesiologi sehingga penguatan otot lengan bawah dan *elastisitas* poros gerak pada *radio carpal joint* atau *wrist joint* (sendi pengelangan tangan). Gerakan rotasi pada pergelangan tangan ini ada beberapa macam antara lain:

- 1) *ukel medal* atau *ukel* keluar: bagian pertama dari *ukel* selengkapnya, pergelangan di putar keluar dari tubuh sampai telapak tangan menghadap keatas atau kedepan. Selama putaran, jari-jari umumnya melipat atau dilipat, tetapi apabila tangan diputar ke depan, jari-jari bisa diluruskan. *Ukel* ini juga disebut *ukel mbuka*.

Dalam gerak *ukel medal/ukel* keluar ini akan melatih kerja otot *fleksor* sebagai otot yang menarik sedangkan otot *ekstensor* mengulur, posisi jari-jari *ngithing* yang melatih penguatan grup otot *ekstensor* dan *fleksor* pada jari-jari. Pada

saat diputar perubahan gerak otot terjadi berbalik dimana gerak otot *fleksor* yang mengulur dan otot *ekstensor* yang menarik, posisi jari-jari berubah menjadi *ngrayung* yang melatih elastisitas grup otot *ekstensor* dan *fleksor*. Otot *ekstensor* adalah otot yang menarik, sedangkan otot yang diulur adalah otot *fleksor*.

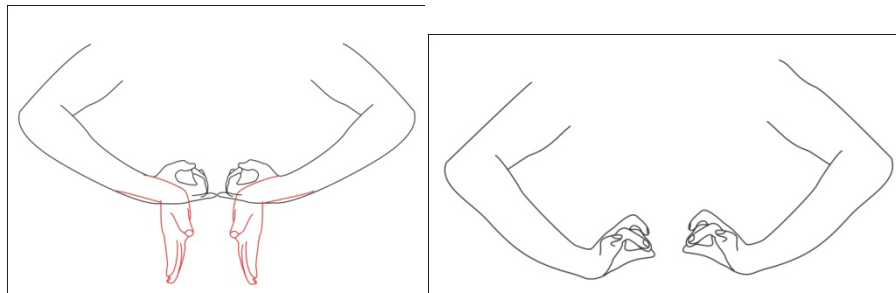


Gambar 13. *Ukel medal* atau *ukel keluar*

- 2) *Ukel mlebet/ukel masuk*: pergelangan diputar ke arah tubuh sampai telapak tangan menghadap ke bawah, selama putaran biasanya jari-jari dilipat. Gerakan ini juga disebut *ukel dadi*.

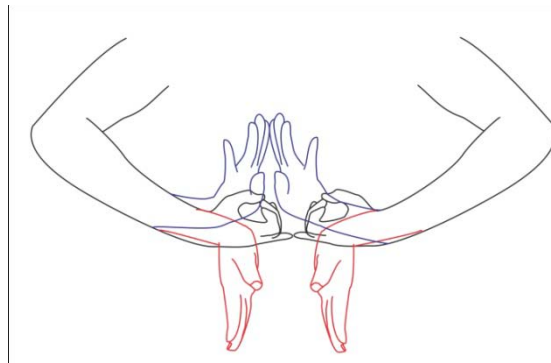
Dalam gerak *ukel mlebet/ukel masuk* ini akan melatih kerja otot *fleksor* sebagai otot yang menarik sedangkan otot *ekstensor* mengulur, posisi jari-jari *ngithing* yang melatih penguatan grup otot *ekstensor* dan *fleksor* pada jari-jari. Pada saat diputar perubahan gerak otot terjadi berbalik dimana gerak otot

fleksor yang mengulur dan otot *ekstensor* yang menarik, posisi jari-jari masih *ngithing* dengan posisi otot *ekstensor* adalah otot yang menarik, sedangkan otot yang diulur adalah otot *fleksor*.



Gambar 14. *Ukel mlebet/ukel masuk*

- 3) *Ukel tanggung* yaitu tangan dari posisi terakhir *ukel* keluar kemudian memutar tangan dan lengan bawah ke arah tubuh



Gambar 15. *Ukel tanggung*

- 4) *Ukel wetah* atau *wutuh* juga disebut *ukel* penuh, *ukel* ini biasanya merupakan kombinasi dari *ukel* keluar dengan *ukel* masuk.

f. Lengan

Lengan tangan terdiri dari lengan atas dan lengan bawah. Ditinjau dari gerakan yang disusun pada unsur tangan, secara garis besar sikap maupun

gerak pada lengan tangan merupakan gerak kekuatan tangan secara keseluruhan gerakan pada tangan yang berfungsi melatih penguatan grup otot pada lengan atas yaitu *fleksor elbow* dan *ekstensor elbow* serta grup otot pada lengan tangan bawah yaitu grup otot *dorso fleksor*, *palmar fleksor* dan *ekstensor*. Apabila ditinjau dari keseluruhan motif gerak yang melibatkan unsur-unsur dalam badan, gerakan tangan merupakan gerakan koordinasi dari bagian tubuh yang lain yaitu: koordinasi kepala, badan, tangan, dan kaki. Adapun sikap-sikap lengan dapat terdiri dari:

1) Sikap tangan lurus

Lengan lurus merupakan sikap statis, lengan tangan dapat di bagi menjadi beberapa bagian diantaranya:

a. Lengan tangan lurus ke samping 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidius* 100 persen.

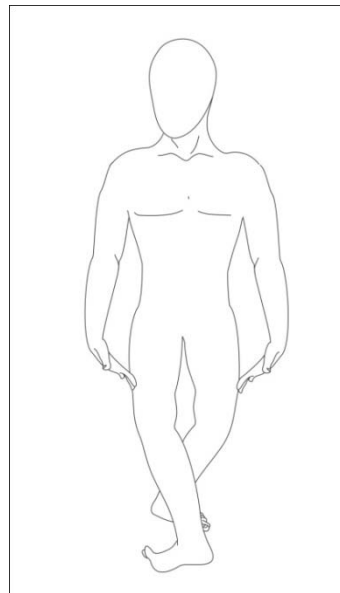
b. Lengan tangan lurus ke sudut 45 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidius* 50 persen dan otot *pektoralis mayor* 50 persen.

c. Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot *deltoidius* dengan persentase lebih sedikit dibanding otot *pektoralis mayor* yang persentasenya lebih banyak.

pada motif gerak *lumaksanan dhadhap anuraga* merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif *lumaksana dhadhap anuraga* melibatkan kontraksi grup otot *dorso fleksor* dan sikap lengan *fleksi*

yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan.

Lumaksana ini di jelaskan bahwa kedua tangan menggantung di samping badan dengan posisi siku lurus horizontal dengan telapak tangan *lan tumanggal*, dapat diamati pada *dhadhap anuraga* dan *impuran*. Apabila peserta didik memahami, dan mencoba gerakan dengan baik dan teknik yang tepat dapat melatih penguatan grup otot *dorso fleksor*.



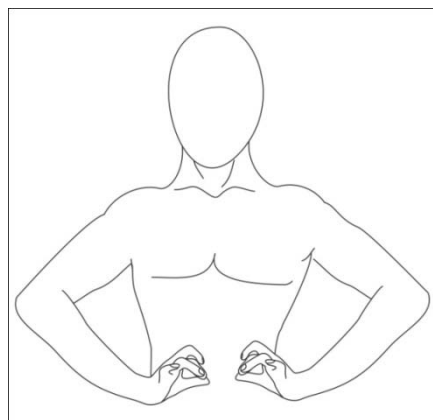
Gambar 16. Sikap tangan lurus

2) Menyiku atau membuat sudut siku pada tangan.

Sikap lengan tangan menyiku diartikan bahwa kedua tangan bergerak secara terkoordinasi dalam bentuk sudut pada berbagai arah. Dalam kinesiologi istilah *fleksi* merupakan gerakan membuat sudut atau memperkecil sudut pada persendian, sedangkan *ekstensi* adalah gerakan memperbesar sudut pada suatu persendian. Sedangkan gerakan ke samping dari anggota badan pada bidang

frontal (vertikal) atau bidang *transfersal* (horizontal) dikenal dengan istilah *abduksi* dan *adduksi* yang dapat dianalisis melalui gerakan tangan maupun gerakan kaki, *abduksi* yaitu gerakan kesamping yang menjauhkan diri dari bidang median, *adduksi* adalah gerak berlawanan dengan abduksi yaitu anggota badan mendekatkan diri ke tengah.

Apabila gerakan menyiku dilakukan dengan teknik yang tepat dapat melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak. Pada tari klasik gaya Surakarta gerakan pada tangan banyak menggunakan pola-pola tangan menyiku, gerakan ini bertujuan melatih keterampilan tangan peserta didik agar dapat melakukan sikap-sikap gerak menyiku dengan koordinasi yang baik antara lengan tangan dengan telapak tangan. Ditinjau dari keseluruhan motif gerakannya, sikap tangan menyiku merupakan gerak koordinasi dengan kepala, badan, tangan, dan kaki.



Gambar 17. Menyiku atau membuat sudut siku pada tangan

3) Gerak ayunan tangan

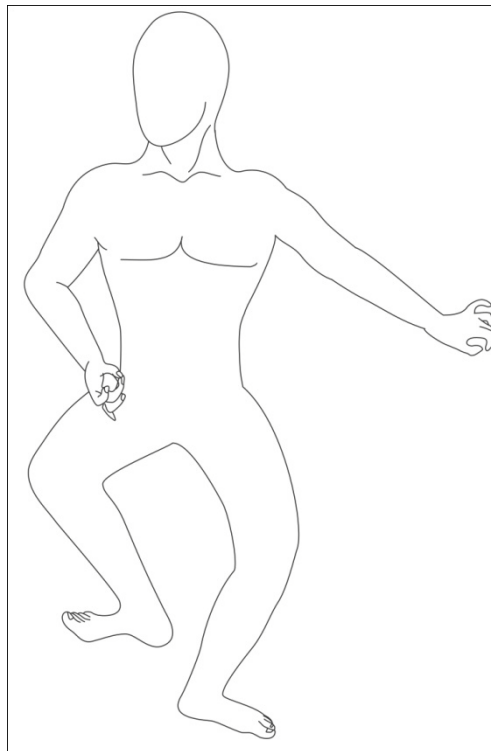
Gerak ayunan tangan pada unsur tari Rantaya I putra *alus* terdapat pada motif gerak ragam *lumaksana bambangan*, gerak penghubung *sabetan*, dan *besut*. Gerak ayunan tangan merupakan gerak kekuatan serta koordinasi tangan. Ditinjau dari keseluruhan motif gerakannya merupakan gerak koordinasi kepala, badan, tangan, dan kaki.

Gerakan tangan merupakan gerakan yang melibatkan kompleksitas dari kontraksi otot-otot tangan. Secara keseluruhan fungsi kinestetiknya melatih penguatan pada grup otot tangan, grup otot lengan bawah, grup otot lengan atas yang terdiri dari beberapa otot besar diantaranya otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*), dan *trisept muscle* serta meluweskan gerakan pada sendi-sendi pada tangan *wrist joint*, *radio ulnar joint*, *elbow joint*, dan *shoulder joint* sebagai poros gerakan. Gerakan sendi pada siku (*elbow joint*) dan rotasi bahu timbul sebagai akibat dari gerak ayunan yang berfokus pada pergelangan tangan, gerakan tangan pada terapi tari Rantaya I putra *alus* seringkali menggunakan gerak-gerak lengkung dengan sikap menyiku sesuai dengan patokan tari putra gaya Surakarta. Apabila ditahan otot *deltodius* yang akan bekerja.

Pada gerak ayunan tangan terdapat pada ragam gerak tangan melambai yang disebut dengan gerak *lembehan* yang merupakan gerak koordinasi tangan. Apabila dikaji pada setiap motifnya merupakan gerak koordinasi tubuh yang meliputi kepala, badan, tangan, dan kaki. Gerakan mengacu pada motif-motif gerak tangan yang terdapat pada tari klasik gaya Surakarta, antara lain gerak

tangan melambai pada saat *seblak sampur*, *nglawe*, gerakan *lembehan* dalam motif gerak *lumaksana bambangan*, gerak penghubung *sabetan*, *besut*, dan *ombak banyu*. Gerak *lembehan* putra dan putri dibedakan pada gerak dan power gerakanya, pada *lembehan* putra menunjukkan kesan maskulin/gagah, sedangkan pada *lembehan* putri lebih berkesan feminim.

Fungsi kinestetik gerak tangan putra maupun putri melatih fleksibilitas sendi pada keseluruhan tangan serta kerja grup otot lengan maupun grup otot pada tangan antara lain, *ekstensor*, *fleksor wrist*, *supinator*, dan *pronator teres*. Gerakan tangan lebih ditekankan pada pengolahan keluwesan gerak pada sendi pergelangan tangan (*ugel-ugel*) disebut *wrist joint* yang merupakan poros gerak pada tangan yang lazim digunakan pada tari Jawa.



Gambar 18. Gerak ayunan tangan

4. Unsur kaki

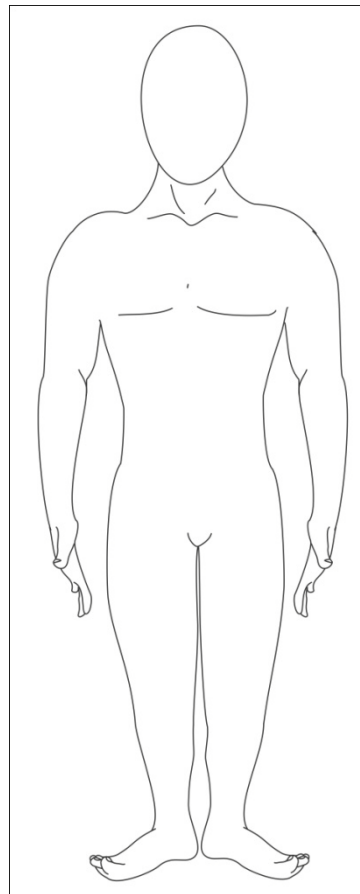
Kaki merupakan anggota badan yang berfungsi sebagai penahan beban dari segala bentuk ambulasi yaitu gerak berjalan dan berlari, secara keseluruhan dari organ tubuh kaki terbagi dalam 3 unsur diantaranya paha, tungkai, dan telapak kaki. Unsur gerakan otot kaki pada terapi tari Rantaya cenderung lebih kompleks. Ketika kaki bergerak keseluruhan otot pada kaki mengalami kontraksi, sehingga dapat dikatakan bahwa gerakan pada kaki melibatkan kontraksi kompleksitas dari otot-otot kaki. Otot-otot besar yang terdapat pada kaki yaitu, grup otot *hamstring* (otot paha belakang antara lain: *biceps femoris*, *semitendinosus*, dan *semitembranosus*), grup otot *quadriceps* (otot paha bagian depan antara lain: *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus intermedius*, dan *vastus lateralis*), *tibialis anterior* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan), *gastrocnemius* (otot pada tungkai bagian belakang) dan *gluteus maximus* (otot pada bagian pantat)

Kaki sebagai penumpu badan sehingga dalam setiap gerakannya sangat berpengaruh dengan sikap badan. Secara keseluruhan arah telapak kaki membuka atau mengarah keluar, dalam gerak tersebut eversi membentuk sudut 90° pada kedua ujung tumitnya, gerak dari unsur kaki dalam terapi dapat dianalisis sebagai berikut:

a. Kaki tegak lurus

Sikap kaki tegak lurus merupakan bentuk gerak kekuatan dari unsur kaki. Kaki tegak lurus dapat dijelaskan bahwa berat badan bertumpu pada kedua kaki yang merupakan sikap anatomi tubuh manusia. Letak antara kedua tumit

bersentuhan, telapak kaki membuka (*eversis*) sikap ini digunakan pada motif setiap gerak Rantaya I putra *alus*, gerakan sikap kaki tegak lurus merupakan gerak statis berdiri pada manusia normal sehingga peserta didik mudah untuk memahami. Sikap tegak lurus pada kaki dengan teknik yang tepat dapat melatih penguatan kontraksi otot-otot kaki dan melatih telapak kaki membuka yang terdapat pada tari Jawa.



Gambar 19. Kaki tegak lurus

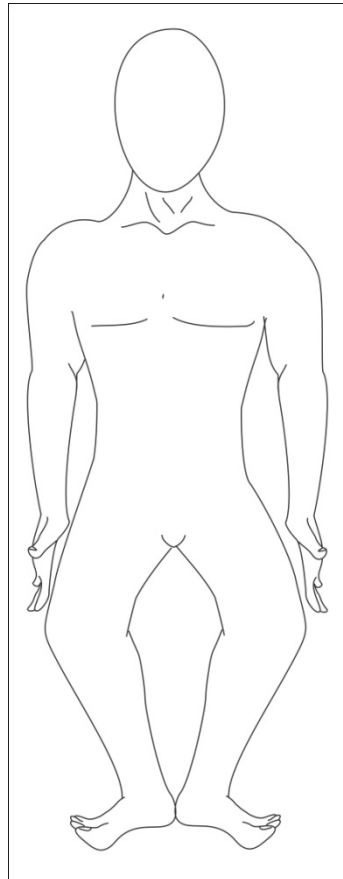
b. Kaki merendah (*mendhak*)

Sikap merendah merupakan gerakan tekukan pada lutut (*fleksi knee*) yang diakibatkan dorongan beban dari pangkal paha, sehingga merupakan gerak kekuatan dari unsur kaki pada tari Rantaya I putra *alus*, jarak kaki lebih lebar posisi lutut terbuka sehingga paha tidak menempel. Adanya dorongan atau tekanan dari badan mengakibatkan sikap merendah dengan tekukan pada lutut. Apabila gerakan *mendhak* yang mendorong beban pada pangkal paha dapat mengakibatkan relaksasi memperpanjang otot *quadrisep* dapat menahan kekuatan pada grup otot *quadriceps* yaitu otot paha bagian depan dan otot *gastrocnemius* (otot pada tungkai bagian belakang) sebagai penyeimbang gerak.

Terapi tari Rantaya gerak merendah terdapat pada setiap motif gerak tari Rantaya I putra *alus*. Gerakan merendah pada motif gerak *tanjak* akan lebih ringan dilakukan karena jarak antara kedua kaki yang menumpu lebih lebar selebar bahu. Gerak merendah pada tari putri lebih berat dilakukan karena bidang yang menumpu yaitu jarak kedua kaki lebih rapat. Gerakan *mendhak* akan lebih ringan dilakukan apabila beban yang didorong dari *cethik* diimbangi dengan sedikit dorongan kebelakang pada pantat. Dengan adanya dorongan daya pada pangkal paha (*cethik*) menjadikan posisi kaki merendah atau *mendhak* secara otomatis arah kedua lutut membuka.

Gerak terapi pada unsur putra *alus* didominasi dengan sikap merendah atau *mendhak*. Dalam menari sikap *mendhak* atau merendah ini merupakan sikap yang harus dilakukan dalam gerak tari Jawa baik putri maupun tari putra,

maka sikap kaki yang menumpu tubuh pada posisi merendah harus diperhatikan.



Gambar 20. Kaki *mendhak*

c. Kaki berjalan

Gerak berjalan merupakan memindahkan tumpuan dari kaki satu menuju kaki yang satunya. Dalam kinesiologi gerak berjalan beserta variasinya, merupakan gerakan kaki yang melibatkan *fleksi - ekstensi hip* (paha), *fleksi - ekstensi tungkai*, dan sikap telapak kaki *dorso - fleksi* dengan bidang tumpu selebar kaki yang menumpu. Gerakan berjalan beserta variasinya apabila dipadukan dengan unsur yang lain merupakan gerakan koodinasi badan akan melibatkan kepala, badan, tangan dan kaki.

Sikap paha putra dan putri dibedakan sesuai dengan patokan gerak pada tari Jawa. Pada sikap kaki pada tari putri kedua paha selalu rapat (*adduksi hip*) apabila membuka tidak begitu lebar. Pada sikap kaki putra kedua paha selalu membuka (*abduksi hip*), sehingga akan dapat terlihat perbedaannya pada volume langkah putra maupun putri. Setiap paha dapat mempengaruhi volume gerak pada kaki.

Fungsi kinestetik dari keseluruhan gerakan melangkah dapat melatih kelenturan otot-otot yang terdapat pada paha, tungkai, dan kaki. Apabila dianalisis secara global, gerak berjalan melibatkan kinerja kontraksi dari keseluruhan otot-otot pada kaki. Pelatihan kontraksi otot pada kaki bertujuan untuk melatih penguatan dan keluwesan pada kaki, sehingga dalam perkembangannya diharapkan peserta didik mampu menggerakkan kakinya dengan terampil dan terarah sesuai teknik tari yang diberikan pendidik. Pada

terapi gerak berjalan dibagi menjadi tiga variasi tari yang sesuai dengan tempo irama cepat (*ngracik*) dan irama cepat (*lombo*) pada *gendhing*.

1) Berjalan di tempat

Deskripsi penjelasan gerak jalan di tempat merupakan gerak memindahkan berat badan dari kaki satu ke kaki yang lain secara bergantian tanpa berpindah tempat. Penggunaan teknik berjalan yang tepat pada gerakan ini dapat melatih penguatan otot-otot kaki, otot pinggang (*eksternal abdominal oblique*), sehingga dapat mengolah keterampilan gerak kaki dengan kesesuaian irama pada *gendhing* yang tepat (*mipil*). Pada saat mengangkat kaki otot yang digerakkan adalah otot *quadrisept*

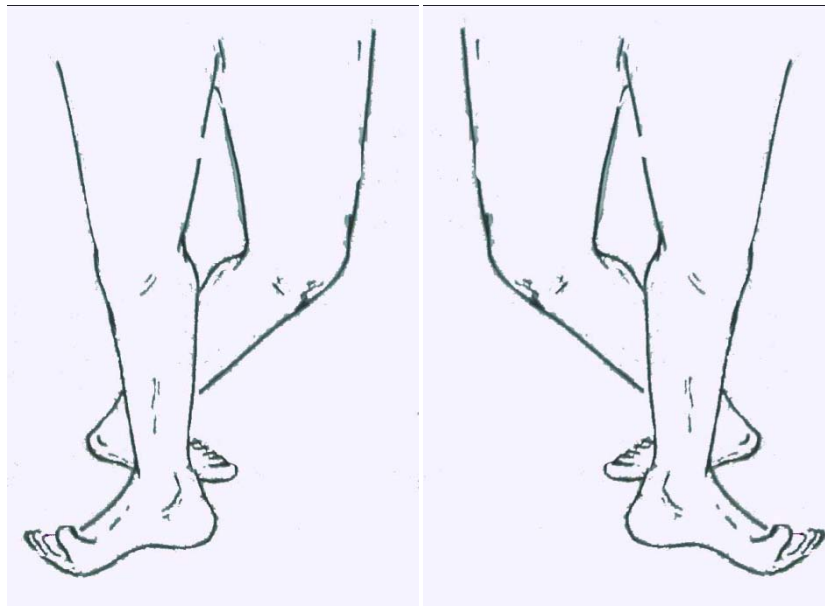
2) Melangkah ke depan/ *mager timun*

Gerakan kaki melangkah berpindah yaitu, berjalan memindahkan berat badan pada satu kaki ke kaki yang lain dengan melangkahkan kaki secara bergantian dari satu tempat menuju tempat yang lain atau kembali lagi ketempat semula. Kaki yang di depan menumpu berat badan, sehingga tumpuan berat badan selalu berpindah ketika kaki melangkah. Perbedaan penggunaan volume gerak terdapat pada jarak paha. Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan teknik yang tepat dapat melatih penguatan otot-otot pada kaki dan fleksibilitas sendi-sendi pada tungkai sehingga peserta didik akan lebih terbiasa dengan gerakan-gerakan tari yang menggunakan variasi langkah pada kaki serta melatih penguasaan gerakan kaki dengan tempo *lombo* maupun *ngracik*.

Mager timun yaitu seperti pagar kebun mentimun, menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat

atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus.

Dalam gerak melangkah ke depan /*mager timun* apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot *tibialis* kaki yang di depan dan otot *quadrisep* pada kaki yang berada di belakang.

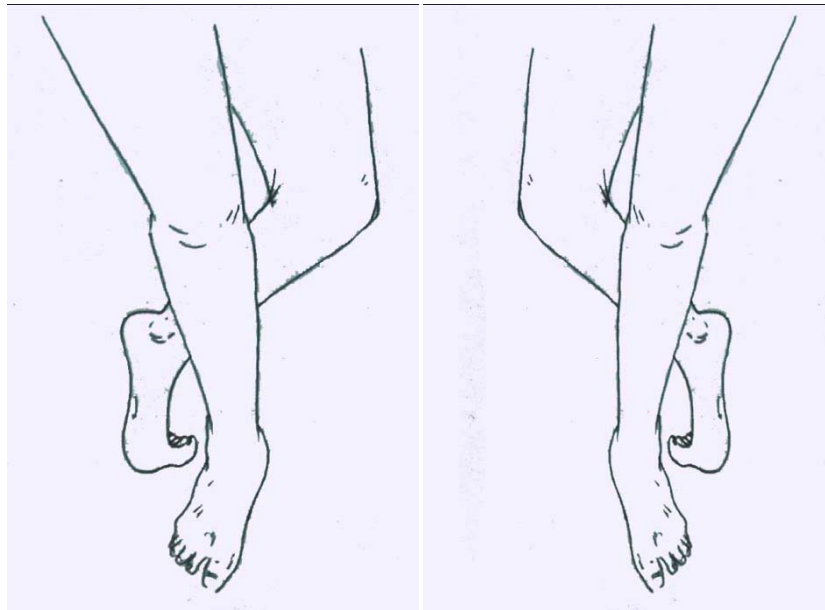


Gambar 21. Kaki melangkah kedepan/ *mager timun* kaki kanan dan kiri.

3) Melangkah silang

Deskripsi gerakan melangkah silang yaitu, gerakan ayunan langkah kaki menyilang (*endo rotasi hip*) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang *jinjit* (*plantar fleksi*) pola gerak kedua kaki *fleksi* dengan *abduksi hip*. Motif ini digunakan pada ragam gerak *lumaksana nayung*, pola kaki silang dapat diamati pada *gejug* pada terapi terdapat dua macam langkah silang yaitu, satu langkah yang dilakukan dengan tempo

lambat (*lombo*), dan dua langkah (*double step*) yang dilakukan pada tempo cepat (*ngracik*). Apabila gerakan dilakukan dengan teknik yang tepat dapat melatih kontraksi penguatan otot-otot pada kaki dan fleksibilitas sendi-sendi pada tungkai serta perluasan sendi-sendi pada kaki sehingga kekuatan, keterampilan, dan ketangkasan pada gerakan kaki akan lebih baik.

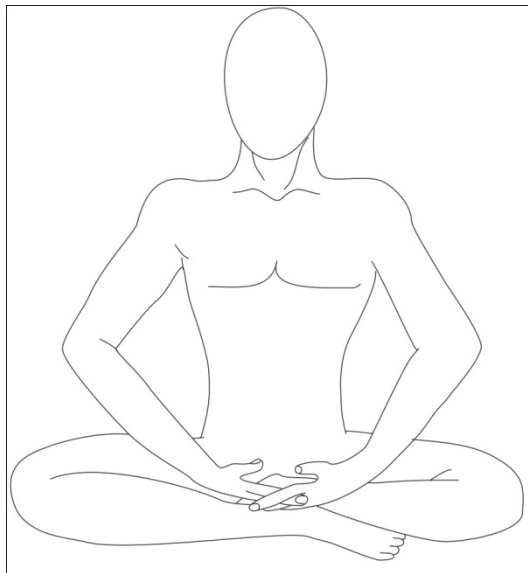


Gambar 22. Kaki melangkah silang kaki kanan dan kiri

d. Sila atau duduk khidmat

Duduk sila adalah tata cara duduk sepatutnya dalam situasi formal, duduk bersila dengan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua tangan . Posisi duduk bersila dalam tari Rantaya I putra *alus* dilakukan pada ragam gerak di awal dan di akhir. Posisi tangan pada kedua jari tangan saling dijalin, telapak tangan biasanya menghadap ke atas tetapi juga bisa menghadap ke arah tubuh. Siku-siku diletakkan di atas lutut, sehingga tubuh bagian atas menjadi condong ke depan/*mayuk*.

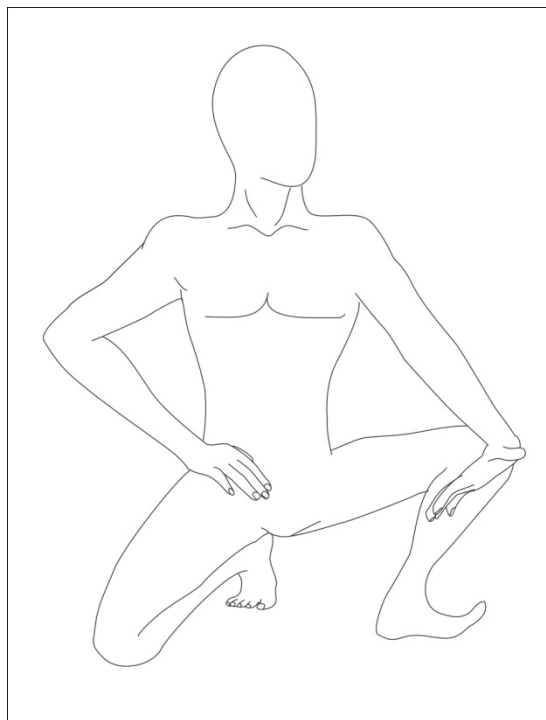
Posisi duduk sila apabila dilakukan dengan benar dapat melatih penguatan pada otot *deltodius* (otot bahu bagian belakang), *trapezius* (otot bagian samping pada leher bagian depan yang melintang dari bawah telinga ke dada), *gluteus maximus* (otot pada bagian pantat), yang menahan otot yang mengulur dan menekuk adalah otot *quadrisep* (otot paha bagian depan), otot *gastrocnemius* (otot pada tungkai bagian belakang). Duduk bersila kontraksi statis



Gambar 23. Kaki duduk bersila

e. *Jengkeng*

Sikap *jengkeng* adalah sikap berlutut. Lutut kaki kanan ditaruh di lantai, lutut kiri diangkat, tubuh bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri menapak satu baris dengan lutut kaki kanan, jari kaki kiri *nylekenthing*. gerak *jengkeng* apabila dilakukan dengan benar dapat melatih kekuatan otot *quadrisep* (otot paha bagian depan) pada kaki kanan yang menahan, *abductor* kaki kiri pada paha atas bagian samping belakang, otot *tibialis*, tangan kiri *trisep*, pergelangan tangan kiri *fleksor*, tangan kanan lengan atas otot *trisep*, lengan bawah otot *ekstensor*.

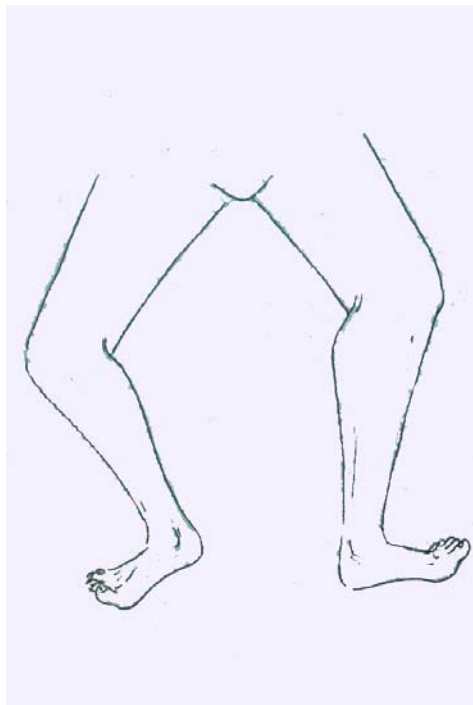


Gambar 24. Kaki posisi *jengkeng*

f. *Tanjak*

Tanjak adalah sikap dasar dari tari, berdiri tegak dengan lutut ditekuk dan kaki menghadap ke samping. Untuk tari putra halus kaki kiri mengarah ke sudut kiri depan kira-kira 45 derajat, lutut ditekuk *mayungi*, kaki kanan mengarah kesamping kanan sejajar dengan ibu jari kaki kiri, lutut ditekuk tegak lurus, jari-jari kaki kanan *nylekenthing*, begitu juga sebaliknya jika *tanjak* kiri.

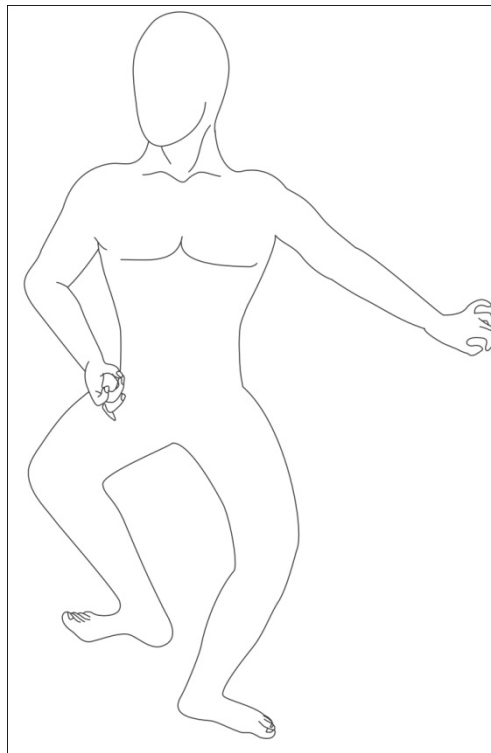
Gerak *tanjak* kanan apabila dilakukan dengan tepat dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisept* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi statis. *Tanjak* kiri berbanding terbalik dengan *tanjak* kanan.



Gambar 25. Kaki posisi *tanjak*

g. *Junjung*

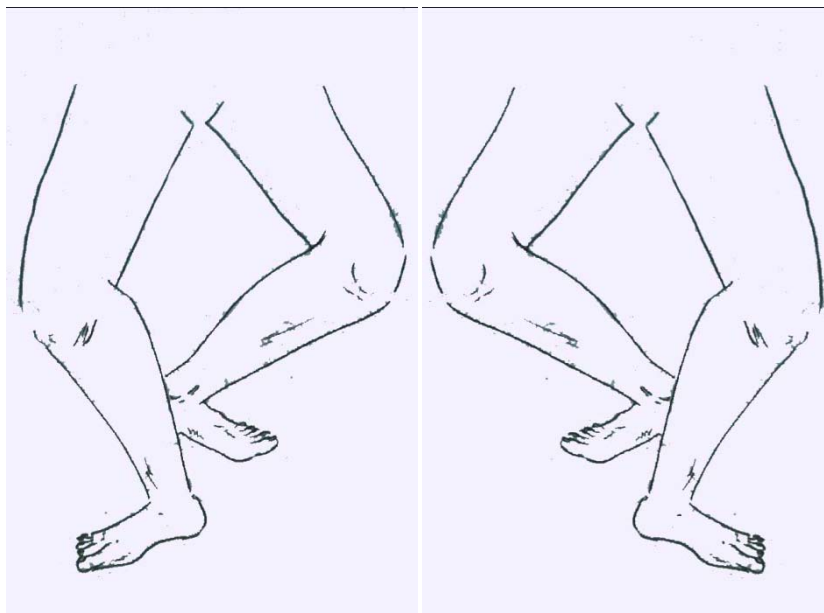
Junjung yaitu mengangkat salah satu kaki setinggi mata kaki yang lain, kaki penumpu tetap dalam posisi *mayungi*. Gerak *junjung* dalam tari Rantaya I putra *alus* biasanya digunakan dalam ragam *sabetan*, penghubung *ombak banyu srisig*. Posisi *junjung*, beban badan berada pada kaki yang *napak* otot yang menahan adalah otot *quadrisepe* sedangkan pada jari kaki yang menumpu adalah otot *tibialis*. Proses Bergeraknya kaki pada saat *ditekuk* otot *quadrisepe* bergerak dan jari *nylekithing* otot yang bergerak adalah otot *tibialis*.



Gambar 26. Kaki *junjung mayungi*

h. *Kicat*

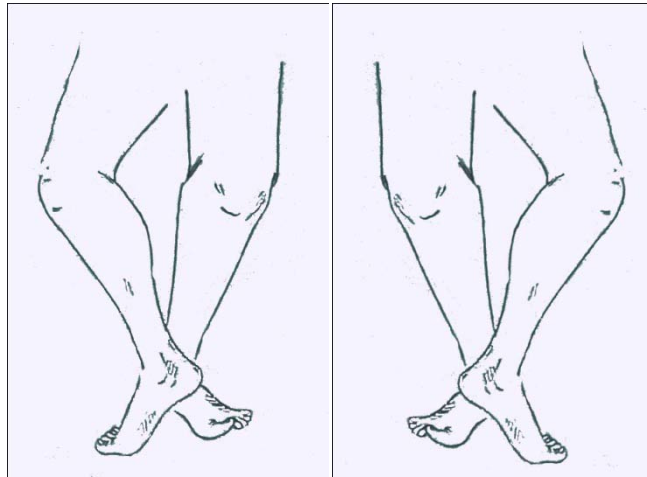
Gerak *kicat* dapat didefinisikan gerak kaki berjingkat, telapak kaki seperti kepanasan. Kaki yang *kicat* berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot *quadrisep*, sedangkan kaki yang *kicat* adalah otot *tibialis*. Begitu juga sebaliknya, titik keseimbangan berada di kaki kanan apabila tumpuan pada kaki kanan, sedangkan titik keseimbangan berada di kaki kiri apabila tumpuan pada kaki kiri.



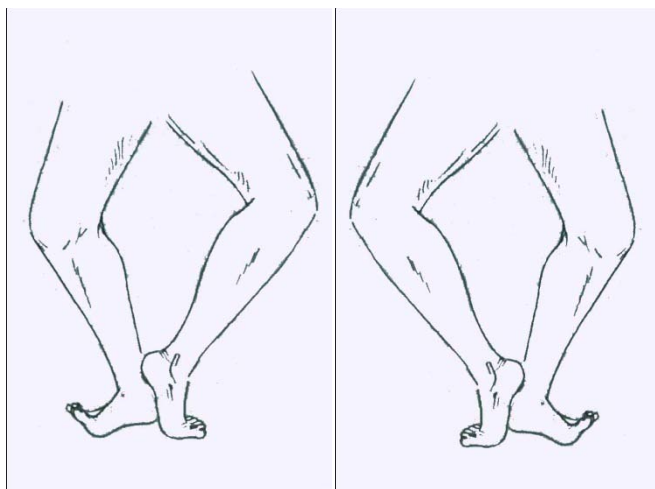
Gambar 27. Kaki *kicat* kanan dan kiri

i. *Seret*

Seret yaitu menarik kaki kanan (bila tanjak kanan) ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh a. *Polok* bila seredan disebut *seredan polok*, b. *Jempol* apabila *seredan jempol* (seperti posisi *giyul*). *Seret jempol* dan *seret polok* bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot *quadrisep* bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki *seret jempol* maupun *seret polok* otot *hamstring* (otot paha belakang) yang bekerja.



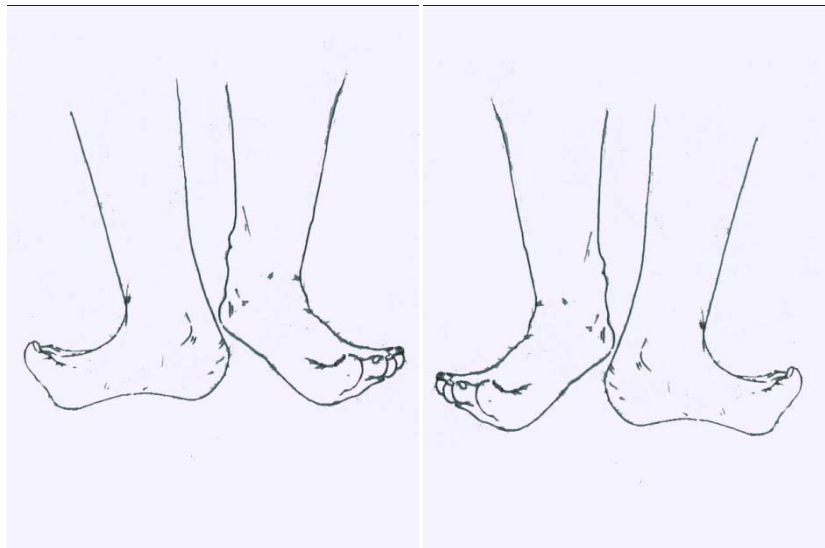
Gambar 28. Gerak kaki seret *jempol* kanan dan seret kiri



Gambar 29. Gerak kaki seret *polok* kanan dan seret kiri

j. *Impur (an)*

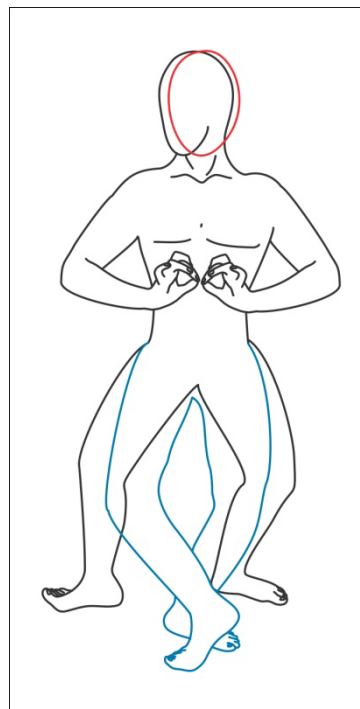
Impuran yaitu gerakan kaki melangkah menurut garis lurus dengan menempatkan tumit kaki yang satu sejajar atau sebaris dengan tumit yang lain (kedua kaki diputar diagonal kesamping). Gerak *impur* biasanya digunakan pada saat berbelok kekanan maupun kekiri, apabila dilakukan dengan tepat dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisep* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri.



Gambar 30. Kaki *impur* kanan dan kiri

k. *Srisig (tristik)*

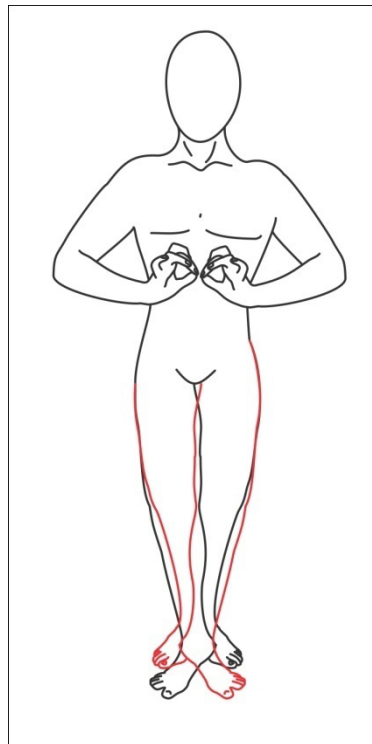
Srisig yaitu berjalan dengan langkah ringan atau berlari (berjalan cepat) dengan berjinjit langkahnya kecil-kecil dan lutut agak lurus. *Srisig* ini ada dua yaitu *srisig* maju dan mundur. Srisik dapat dilakukan dengan posisi kaki jinjit penuh dan srisik kaki mererndah/*mendak*. Pada saat mendhak ke dua kaki otot *tibialis* bekerja bersama-sama. *Srisig* dengan *jinjit* penuh otot kedua kaki yang bekerja adalah otot *quadrisepe* dan otot *gastroknemius*, akan tetapi *srisig* dengan lutut ditekuk otot yang bekerja adalah otot *gastroknemius* saja.



Gambar 31. Kaki posisi *srisig*

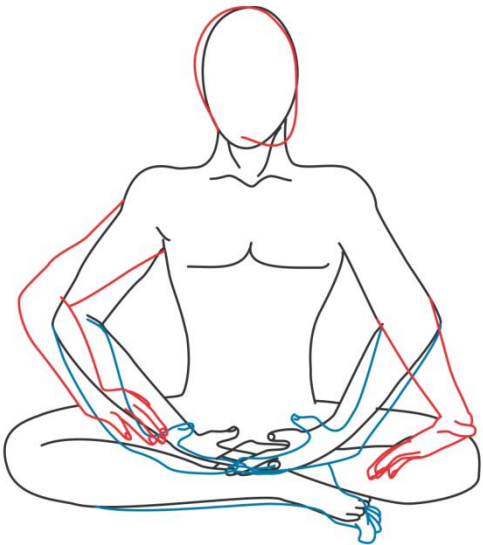
1. *Madal pang*

Madal pang yaitu menjejak cabang pohon artinya gerak kaki persiapan sebelum mulai melakukan *srisig*, dari *posisi tanjak* kanan kemudian kaki kanan *diseret* ke depan kaki kiri, kedua kaki ditekuk hingga posisi tubuh merendah kemudian naik lagi dan lutut menjadi lurus. Apabila peserta didik melakukan gerak *madal pang* dapat melatih kekuatan kaki, posisi kaki lurus otot *gastroknemius* dan otot *quadrisep* bekerja.

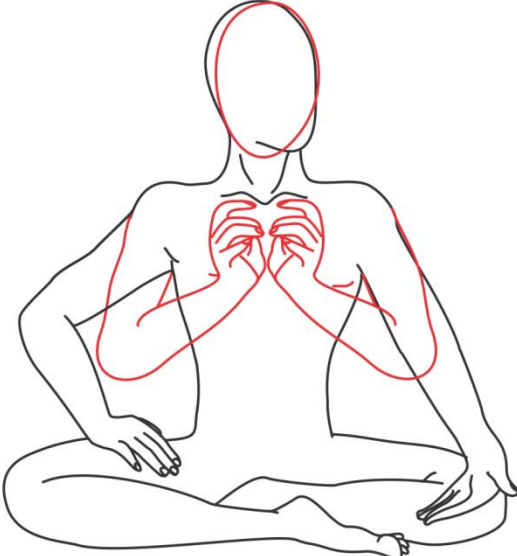


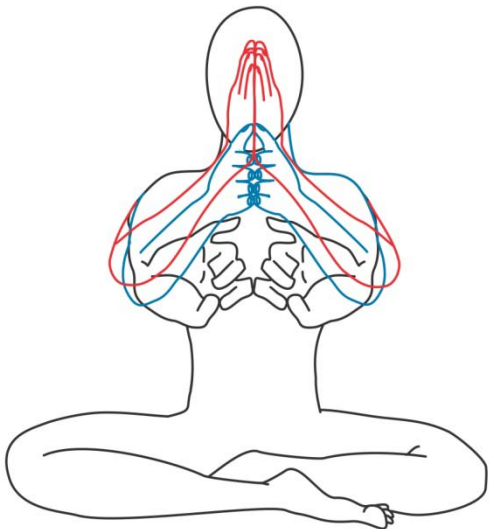
Gambar 32. Kaki *jinjit madal pang*

D. ANALISIS GERAK TARI RANTAYA I PUTRA ALUS

No	Ragam gerak	Uraian gerak
1.	<p data-bbox="365 424 495 459"><i>Silantaya</i></p> 	<p data-bbox="969 424 1144 459">Garis hitam</p> <ul data-bbox="1021 459 2013 1007" style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: posisi tangan pada kedua jari tangan saling dijalin, telapak tangan menghadap keatas tetapi juga bisa menghadap kearah tubuh, siku-siku diletakkan diatas lutut. Sikap tangan <i>ngapurancang</i> poros gerak pada sendi <i>karpo-metakarpal</i> dan sendi <i>interfalangeal</i> saling dijalin menyilang. Sikap tangan <i>statis</i> - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan bawah kaki kiri. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan <i>menekuk</i> yaitu otot <i>quadrisepe</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>. <p data-bbox="969 1015 1122 1050">Garis biru</p> <ul data-bbox="1021 1050 2013 1342" style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: <i>udar asta</i> posisi tangan pada kedua jari mulai <i>ngudar</i>, telapak tangan menghadap keatas tetapi juga bisa menghadap kearah tubuh,

		<ul style="list-style-type: none"> - siku-siku diletakkan diatas lutut. Sikap tangan <i>ngapurancang</i> poros gerak pada sendi <i>karmo-metakarpal</i> dan sendi <i>interfalangeal</i> saling dijalin menyilang. Sikap tangan statis - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan <i>menekuk</i> yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. Bahu otot <i>deltodius</i> yang bergerak. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisep</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan <i>menekuk</i> yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>
--	--	--

2.	<p>Sembahan</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor</i> (dan <i>tumanggal</i>), pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisept</i>, otot <i>gastrocnemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ngithing</i> (<i>fleksi</i>). - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>,
----	--	---

		<p><i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisept</i>, otot <i>gastrocnemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i></p>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: Lengan tangan lurus kedepan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Lengan tangan bawah kanan dan kiri otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>nyekithing</i> (<i>fleksi</i>). - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltoidius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisept</i>, otot <i>gastrocnemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: gerak <i>sembahan</i> tari putra akan melatih penguatan otot <i>deltoidius</i> dengan persentase 50 persen dan otot <i>pektoralis mayor</i>,

		<p>dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot <i>bisep</i> pada saat ditekuk. Pada saat tangan proses <i>nyembah</i>, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot <i>fleksor</i> dan yang menarik adalah otot <i>ekstensor</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisepe</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: gerak <i>sembahan</i> tari putra akan melatih penguatan otot <i>deltodius</i> dengan persentase 50 persen dan otot <i>pektoralis mayor</i>, dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot <i>bisep</i> pada saat ditekuk. Pada saat tangan <i>nyembah</i>, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot <i>fleksor</i> dan yang menarik adalah otot <i>ekstensor</i> pada saat pergelangan tangan <i>nyembah</i> di depan muka. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisepe</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>
--	--	--

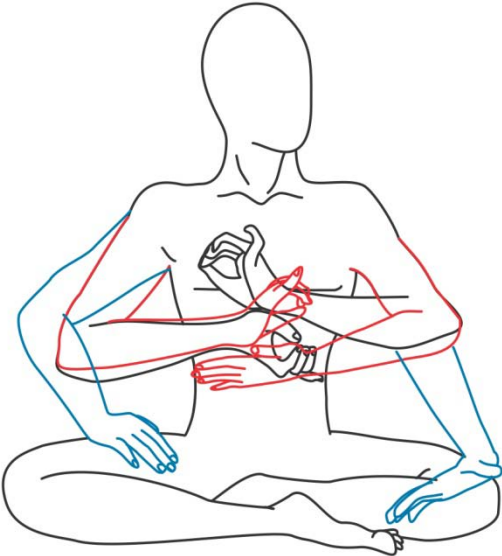


Garis hitam

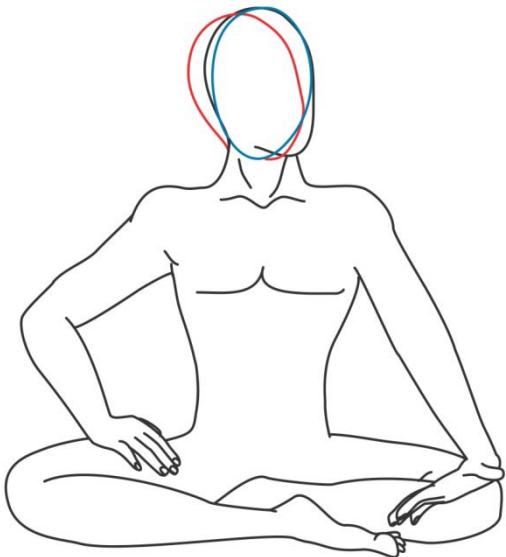
- **Kepala:** *pajeg*, sikap kepala *statis*
- **Badan:** sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi *mayuk* merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (*rotation trunk*). Poros gerak pada sendi *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu sendi pada *vertebra* atau tulang punggung.
- **Tangan:** gerak *sembahan* tari putra akan melatih penguatan otot *deltoidius* dengan persentase 50 persen dan otot *pektoralis mayor*, dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot *bisep* pada saat ditekuk. Pada saat tangan *nyembah*, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot *fleksor* dan yang menarik adalah otot *ekstensor* pada saat pergelangan tangan *nyembah* di depan muka.
- **Kaki:** duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot *deltoidius*, *trapezius*, *gluteus maximus*, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot *quadrisept*, otot *gastrocnemius*. Duduk bersila kontraksi *statis*

Garis merah

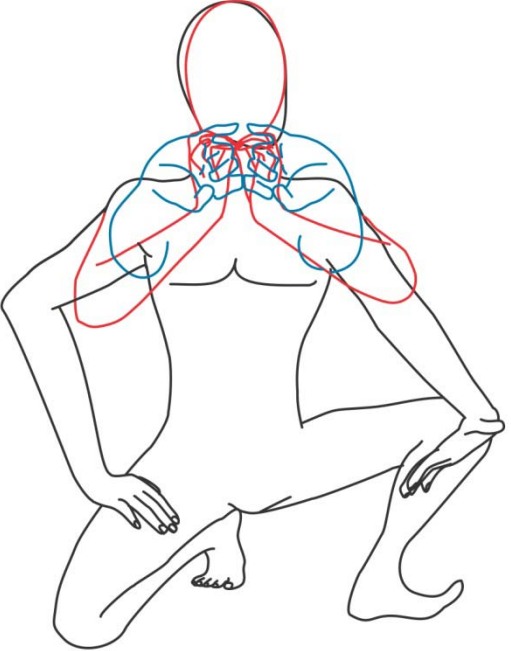
- **Kepala:** *pajeg*, sikap kepala *statis*
- **Badan:** sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi *mayuk* merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (*rotation trunk*). Poros gerak pada sendi *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu sendi pada *vertebra* atau tulang punggung.
- **Tangan:** kedua tangan turun sampai didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot *deltoidius*, lengan atas kanan dan kiri otot

		<p><i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri otot <i>ekstensor</i>, jari-jari lurus ke atas <i>ekstensi</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisepe</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: kedua tangan didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri yang menarik yaitu otot <i>ekstensor</i> dan yang mengulur yaitu otot <i>fleksor</i>, jari-jari <i>ngithing</i> (<i>fleksi</i>) - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisepe</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih

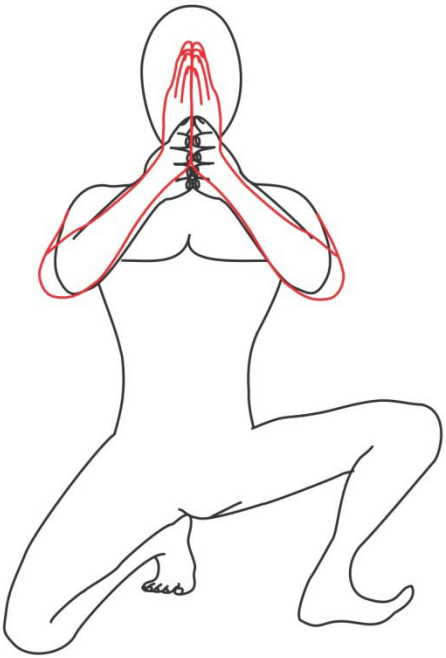
		<p>keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: kedua tangan didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan otot yang menarik yaitu otot <i>ekstensor</i> dan yang mengulur yaitu otot <i>fleksor</i>, jari-jari kanan <i>ngithing (fleksi)</i>, lengan bawah kiri otot yang menarik yaitu otot <i>fleksor</i> dan yang mengulur otot <i>ekstensor</i>, jari-jari kiri <i>ekstensor</i>. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisep</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan
--	--	---

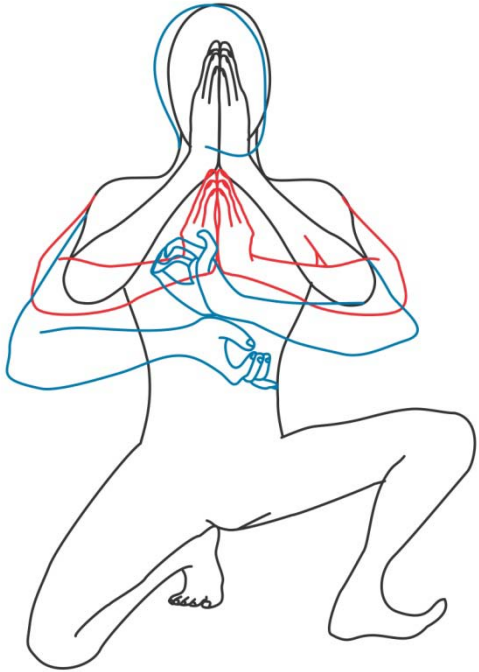
		<p>bahu otot <i>deltodius</i> bekerja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>
3.	<p>Gedheg</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor</i> (lan <i>tumanggal</i>), pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>Coklekan</i> atau <i>lateral flexi</i> pada sendi leher yang merupakan poros gerak pada sendi <i>inter cervicalis</i> yaitu persendian pada tulang antara <i>vertebrae</i> dan <i>cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>sterno cleidomastoideus</i> dan <i>trapezius</i>.

		<ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh(<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: duduk bersila posisi kaki kanan di depan kaki kiri sejajar depan dan belakang. Posisi sila dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, <i>trapezius</i>, <i>gluteus maximus</i>, dan yang menahan adalah otot yang mengulur dan menekuk yaitu otot <i>quadrisep</i>, otot <i>gastrognemius</i>. Duduk bersila kontraksi <i>statis</i>
--	--	---

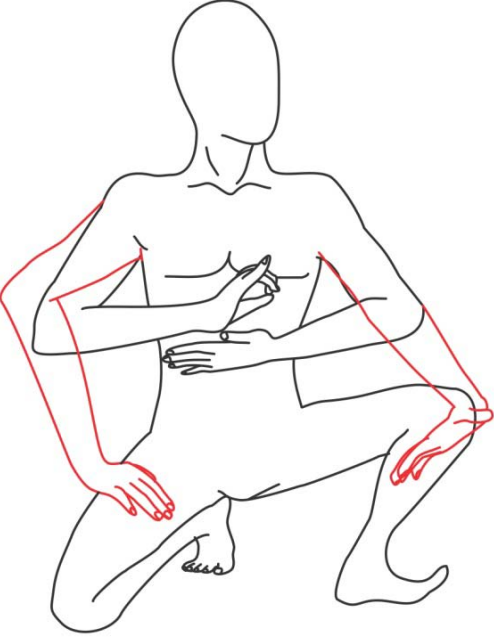
4.	<p>Sembahan jengkeng</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor</i> (dan <i>tumanggal</i>), pada perubahan bahu otot <i>deltoidius</i> bekerja. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisept</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ngithing</i> (<i>fleksi</i>). - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisept</i>.
----	--	--

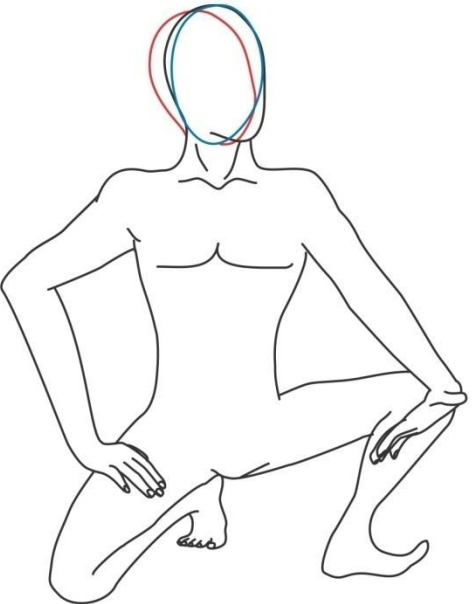
		<p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: Lengan tangan lurus kedepan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Lengan tangan bawah kanan dan kiri otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>nyekithing</i> (<i>fleksi</i>). - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: gerak <i>sembahan</i> tari putra akan melatih penguatan otot <i>deltodius</i> dengan persentase 50 persen dan otot <i>pektoralis mayor</i>, dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot <i>bisep</i> pada saat ditekuk. Pada saat tangan proses <i>nyembah</i>, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot <i>fleksor</i> dan yang menarik adalah otot <i>ekstensor</i>. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki

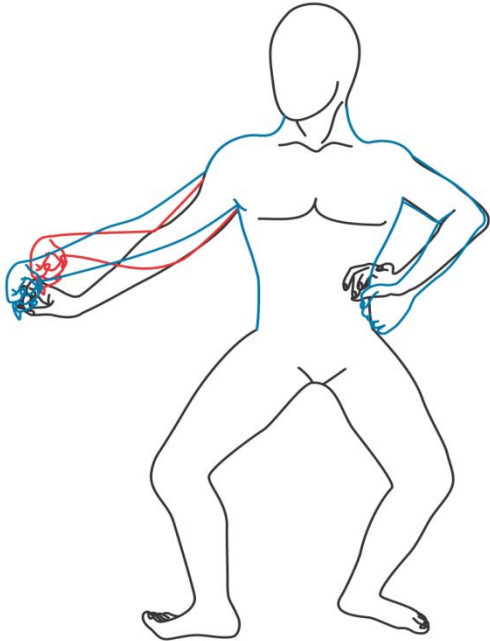
		<p>kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: gerak <i>sembahan</i> tari putra akan melatih penguatan otot <i>deltoidius</i> dengan persentase 50 persen dan otot <i>pektoralis mayor</i>, dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot <i>bisep</i> pada saat ditekuk. Pada saat tangan <i>nyembah</i>, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot <i>fleksor</i> dan yang menarik adalah otot <i>ekstensor</i> pada saat pergelangan tangan <i>nyembah</i> di depan muka. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: gerak <i>sembahan</i> tari putra akan melatih penguatan otot

	<p><i>deltodius</i> dengan persentase 50 persen dan otot <i>pektoralis mayor</i>, dengan persentase 50 persen. Lengan atas tangan kanan dan kiri melatih penguatan otot <i>bisep</i> pada saat ditekuk. Pada saat tangan <i>nyembah</i>, waktu posisi tangan menempel otot yang mengulur adalah otot <i>fleksor</i> dan yang menarik adalah otot <i>ekstensor</i> pada saat pergelangan tangan <i>nyembah</i> di depan muka.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: kedua tangan turun sampai didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri otot <i>ekstensor</i>, jari-jari lurus ke atas <i>ekstensi</i>. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicealis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan,
--	---

		<p>tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: kedua tangan didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan dan kiri yang menarik yaitu otot <i>ekstensor</i> dan yang mengulur yaitu otot <i>fleksor</i>, jari-jari <i>ngithing</i> (<i>fleksi</i>) - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: kedua tangan didepan dada. Pada posisi ini dapat melatih penguatan pada otot <i>deltodius</i>, lengan atas kanan dan kiri otot <i>bisep</i>, lengan bawah kanan otot yang menarik yaitu otot <i>ekstensor</i> dan yang mengulur yaitu otot <i>fleksor</i>, jari-jari kanan <i>ngithing</i> (<i>fleksi</i>), lengan bawah kiri otot yang menarik yaitu otot <i>fleksor</i> dan yang mengulur otot <i>ekstensor</i>, jari-jari kiri <i>ekstensor</i>. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping

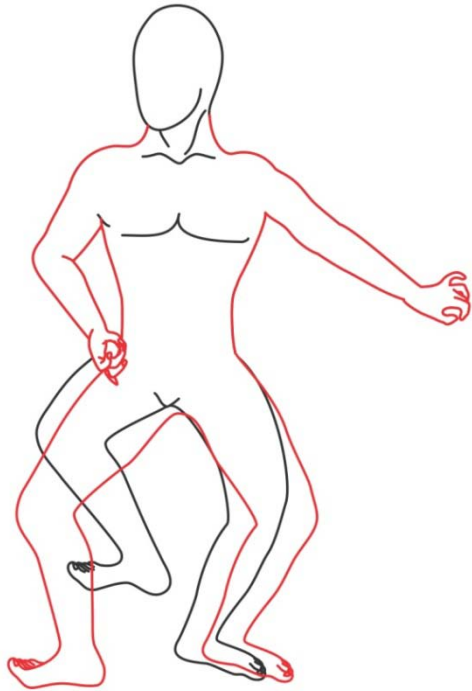
		<p>belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisep</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor</i> (<i>lan tumanggal</i>), pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisep</i>.
5.	Gedheg	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung.

	<ul style="list-style-type: none"> - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisept</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>Coklekan</i> atau <i>lateral flexi</i> pada sendi leher yang merupakan poros gerak pada sendi <i>inter cervicalis</i> yaitu persendian pada tulang antara <i>vertebrae</i> dan <i>cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>sterno cleidomastoideus</i> dan <i>trapezius</i>. - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung. - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisep</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisept</i>. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala <i>statis</i> - Badan: sikap badan tegak, perut dikempiskan, dada dikembangkan, tulang belakang ditegakkan dan diluruskan ke atas. Badan posisi <i>mayuk</i> merupakan unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh (<i>rotation trunk</i>). Poros gerak pada sendi <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu
---	--

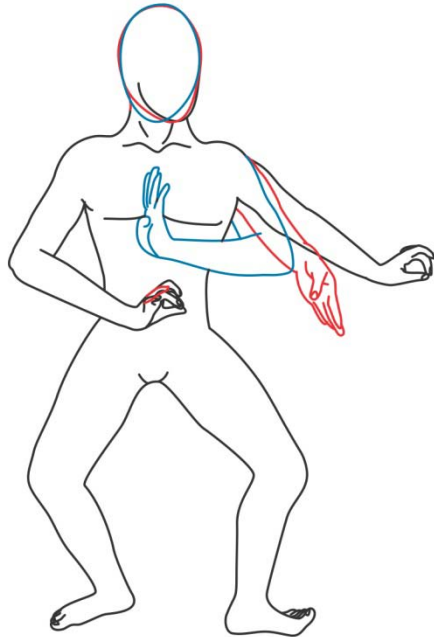
		<p>sendi pada <i>vertebra</i> atau tulang punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: lengan atas kanan dan kiri otot <i>trisept</i>, lengan bawah kanan <i>ekstensor</i>, lengan bawah kiri <i>fleksor (lan tumanggal)</i>, pada perubahan bahu otot <i>deltodius</i> bekerja. - Kaki: gerak <i>jengkeng</i> dapat melatih kekuatan otot <i>quadrisept</i>, kaki kanan yang menahan, <i>abductor</i> pada kaki kiri paha atas bagian samping belakang, otot <i>tibialis</i>, tangan kiri <i>trisept</i>.
6.	<p>Sabetan dan besut</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-

		<p>jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan chethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot fleksor, jari-jari fleksi. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot
--	--	--

		<p><i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i></p> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot
--	--	--

		<p><i>quadrisepe</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot fleksor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan chethik - Kaki: junjung kanan Posisi <i>junjung</i>, beban badan berada pada kaki yang <i>napak</i> otot yang menahan adalah otot <i>quadrisepe</i> sedangkan pada jari kaki yang menumpu adalah otot <i>tibialis</i>. Proses Bergeraknya kaki pada saat <i>ditekuk</i> otot <i>quadrisepe</i> bergerak dan jari <i>nylekithing</i> otot yang

		<p>bergerak adalah otot <i>tibialis</i>.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot fleksor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan chethik - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisep</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
--	--	---

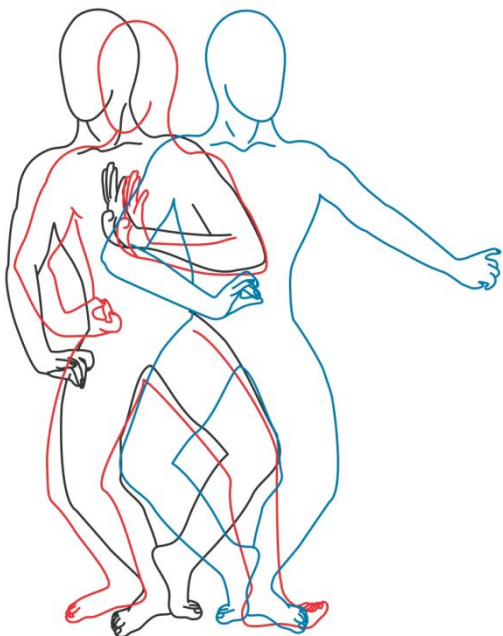


Garis hitam

- **Kepala:** tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltodius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.
 - Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar
- **Kaki:** Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisepe* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi *statis*

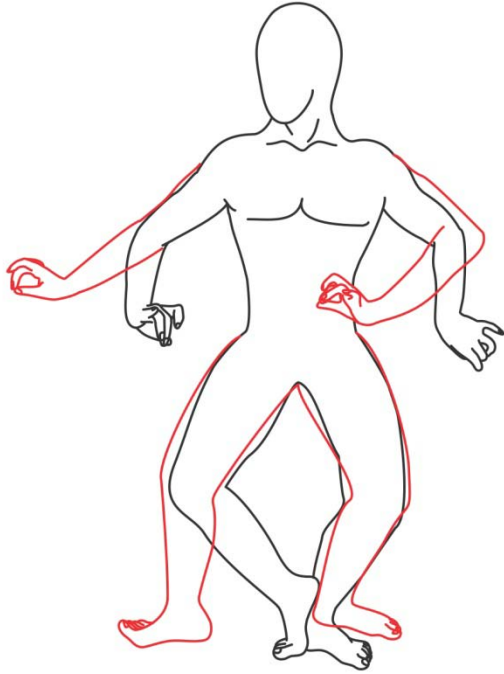
		<p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 45 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 50 persen dan otot pektoralis mayor 50 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisep</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
--	--	---

		<p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar atas tangan kanan • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. -
--	--	---

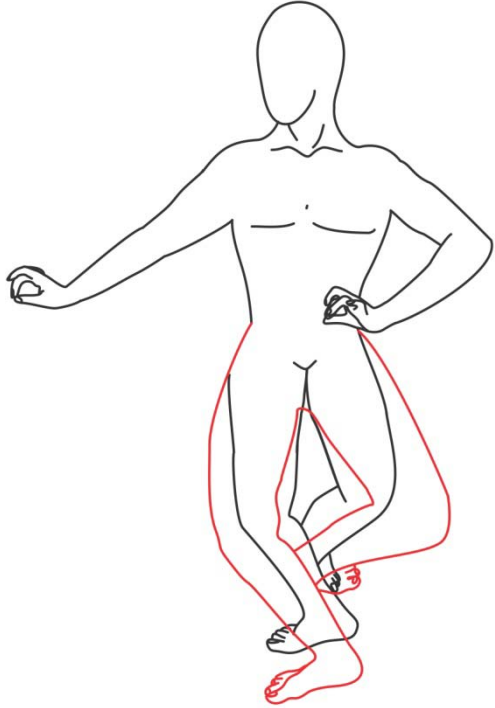
7.	<p>Besut</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar atas tangan kanan • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok kiri</i> yaitu menarik kaki kiri ke arah sisi dalam kaki kanan sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan
----	--	---

		<p>paling banyak dimana otot <i>quadrisept</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar atas tangan kanan • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar
--	--	---

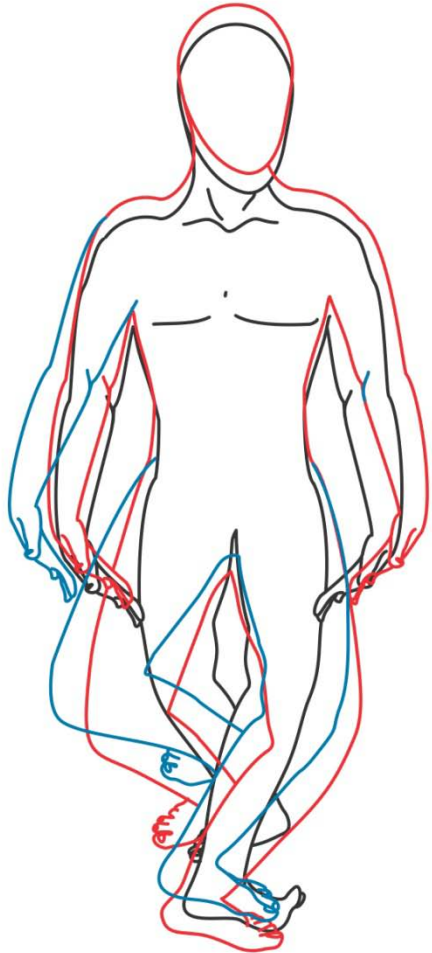
		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan
--	--	---

		<p>paling banyak dimana otot <i>quadrisept</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.</p>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>

		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan chethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>.
--	--	--

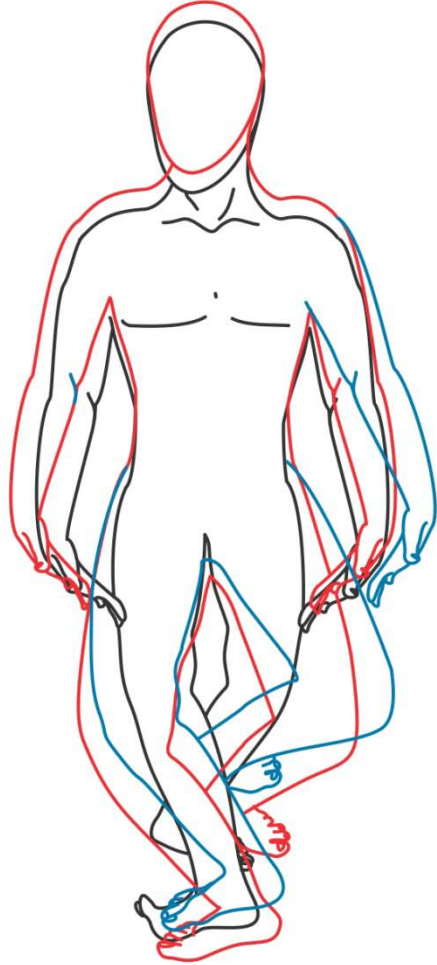
		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
8.	<p>Lumaksana dhadhap anuraga</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. - Kaki: gejug kiri, gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki

		<p>belakang <i>jinjit</i> (<i>plantar fleksi</i>) pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i></p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. - Kaki: kicat kiri, kaki yang kicat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisept</i>, sedangkan kaki yang <i>kicat</i> adalah otot <i>tibialis</i>.
--	--	--

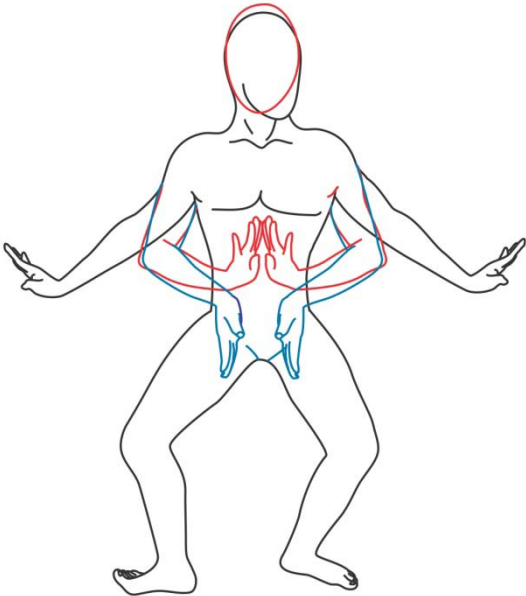
	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan. - Kaki: maju kiri menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisepe</i> pada kaki yang berada di belakang. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih
--	---

		<p>keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit (plantar fleksi)</i> pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih
--	--	--

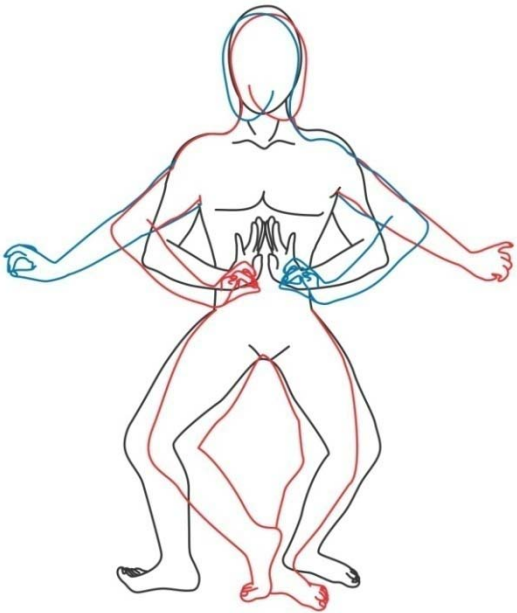
		<p>dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: kicat kanan, kaki yang kicat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisep</i>, sedangkan kaki yang kicat adalah otot <i>tibialis</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan. - Kaki: maju kanan menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam

	<p>posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisep</i> pada kaki yang berada di belakang.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan. - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit (plantar fleksi)</i> pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i>
--	--

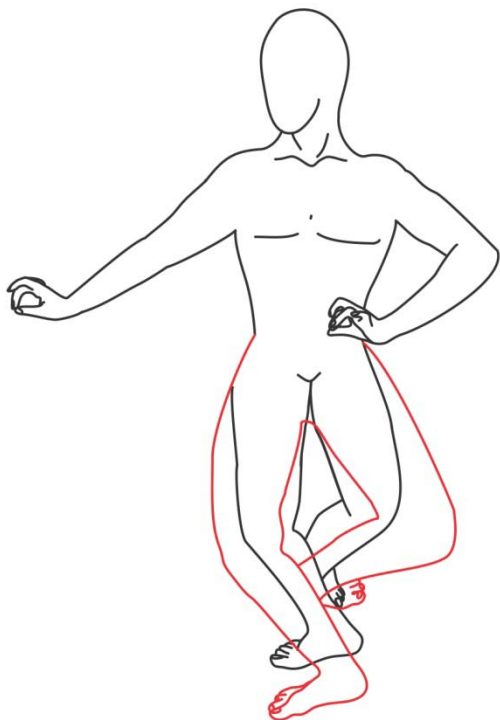
		<p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: Lengan tangan lurus ke depan otot yang dilatih dan digerakkan adalah otot <i>deltodius</i> dengan persentase lebih sedikit dibanding otot <i>pektoralis mayor</i> yang persentasenya lebih banyak. Pada motif gerak <i>lumaksanan dhadhap anuraga</i> merupakan gerak kekuatan tangan pada putra maupun putri. Selain itu, pada motif <i>lumaksana dhadhap anuraga</i> melibatkan kontraksi grup otot <i>dorso fleksor</i> dan sikap lengan <i>fleksi</i> yaitu memperkecil sudut pada persendian, lengan lurus, tidak ada sudut pada persendian tangan. - Kaki: kicat kiri, kaki yang kicat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisep</i>, sedangkan kaki yang kicat adalah otot <i>tibialis</i>.
9.	<i>Ngigel</i>	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut

	<ul style="list-style-type: none"> - Tangan: Tangan kiri dan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri dan kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari ekstensi - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisepe</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusat - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisepe</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
---	--

		<p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar namun ujung jari menghadap ke bawah - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri

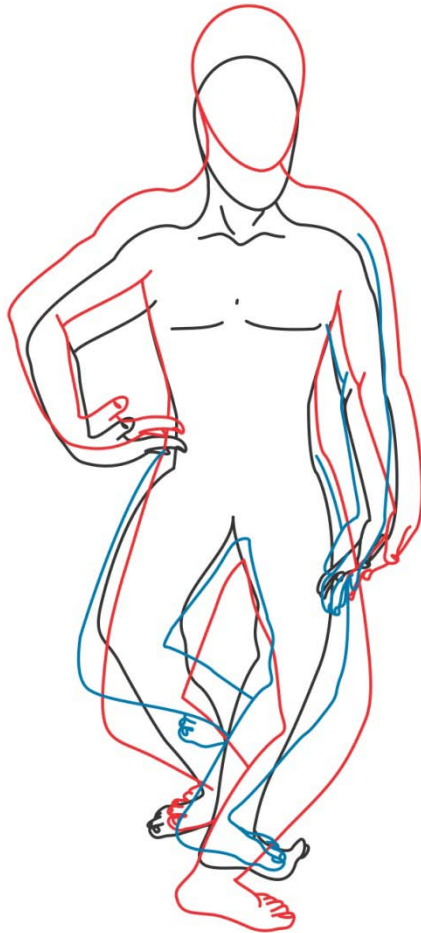
	<p>dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot fleksor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan
---	---

		<p>sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen,
--	--	--

		<p>lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
10.	<p>Lumaksana impuran</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.

		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit (plantar fleksi)</i> pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki: kicat kiri, kaki yang kicat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisept</i>, sedangkan kaki yang kicat adalah otot <i>tibialis</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: <i>Mingkis</i> kanan merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot <i>deltodius</i> yaitu otot bahu bagian belakang, otot <i>bisep</i> yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot <i>fleksor</i> pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan mingkis ini kontraksi otot <i>isometrik/ statis</i>. - Kaki: maju kiri menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan <i>/mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisept</i> pada kaki yang berada di belakang.

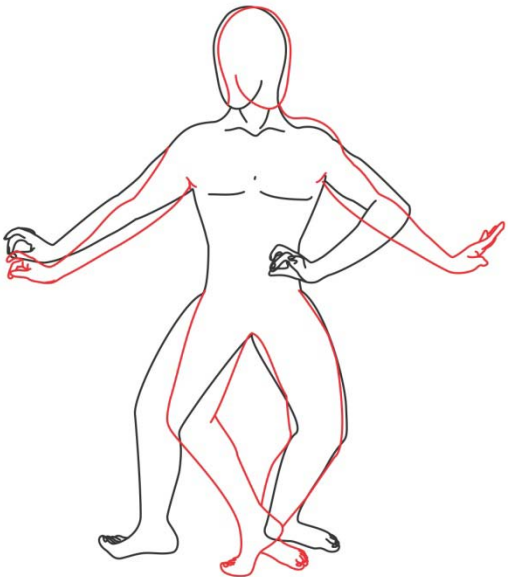


Garis merah

- **Kepala:** tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
Tangan kiri dan kanan: *Mingkis kanan* merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot *deltodius* yaitu otot bahu bagian belakang, otot *bisep* yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot *fleksor* pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan *mingkis* ini kontraksi otot *isometrik/ statis*.
- **Kaki:** gejug kanan gerakan ayunan langkah kaki menyilang (*endo rotasi hip*) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang *jinjit (plantar fleksi)* pola gerak kedua kaki *fleksi* dengan *abduksi hip*


Garis biru

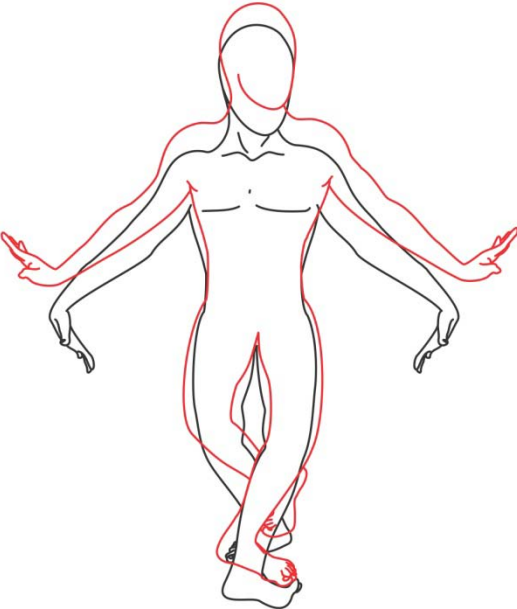
- **Kepala:** tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**

		<p>Tangan kiri dan kanan: <i>Mingkis kanan</i> merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot <i>deltoidius</i> yaitu otot bahu bagian belakang, otot <i>bisep</i> yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot <i>fleksor</i> pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan mingkis ini kontraksi otot <i>isometrik/ statis</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: kikat kanan, kaki yang kikat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisep</i>, sedangkan kaki yang kikat adalah otot <i>tibialis</i>.
11.	<p>Lumaksanan nayung</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk <i>sudut</i> siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang

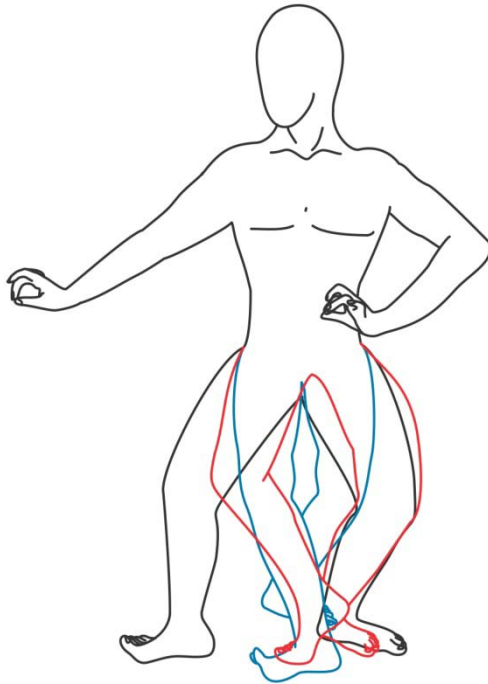
		<p>dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari ekstensi • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat
--	--	--

		<p>badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.</p>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> • Tangan kanan: <i>Mingkis</i> kanan merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot <i>deltodius</i> yaitu otot bahu bagian belakang, otot <i>bisep</i> yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot <i>fleksor</i> pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan mingkis ini kontraksi otot <i>isometrik/ statis</i>. - Kaki: maju kanan menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus

	<p>menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisep</i> pada kaki yang berada di belakang.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> • Tangan kanan: <i>Mingkis</i> kanan merupakan gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak pada tangan. Poros gerak terdapat pada sendi bahu dengan menggerakkan otot <i>deltodius</i> yaitu otot bahu bagian belakang, otot <i>bisep</i> yaitu otot lengan atas bagian dalam dan otot <i>fleksor</i> pada lengan bawah bagian dalam. Gerakan mingkis ini kontraksi otot <i>isometrik/ statis</i>. - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit</i> (<i>plantar fleksi</i>) pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan
--	---

		<i>abduksi hip</i>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri dan kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot fleksor, jari-jari ekstensi. - Kaki: maju kiri menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /mager timun apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisep</i> pada kaki yang berada di belakang. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik

		<p>adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: Tangan kiri dan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri dan kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari ekstensi. - Kaki: gejug kanan gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit</i> (<i>plantar fleksi</i>) pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i>
12.	Lumaksana bambangan	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan chethik



- Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltodius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.

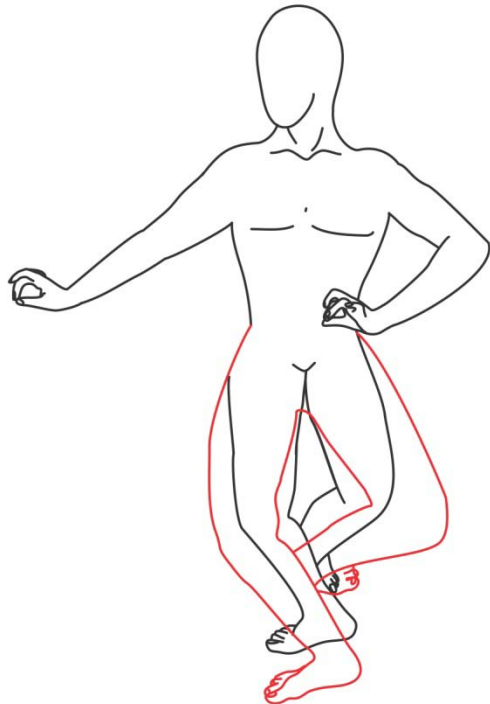
- **Kaki:** Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisepe* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi *statis*.

Garis merah

- **Kepala:** tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *vertebrae torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan cethik
 - Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang

		<p>dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang
--	--	--

		<p>dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: maju kanan menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisepe</i> pada kaki yang berada di belakang.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik

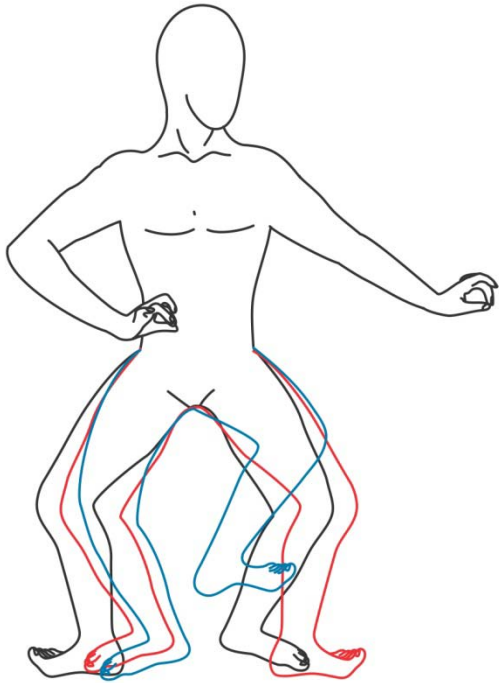


- Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.

- **Kaki:** gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (*endo rotasi hip*) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang *jinjit* (*plantar fleksi*) pola gerak kedua kaki *fleksi* dengan *abduksi hip*

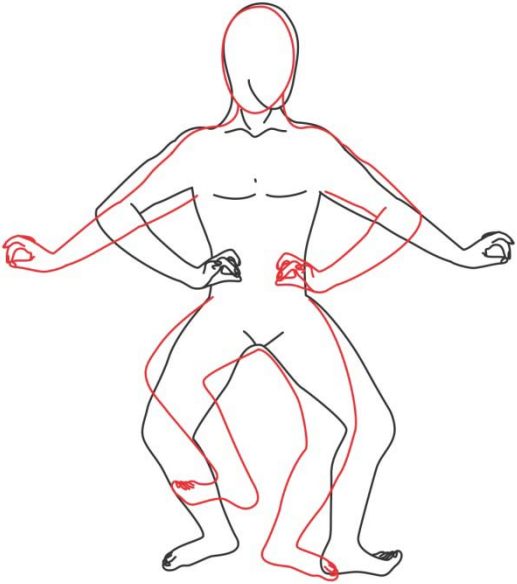
Garis merah

- **Kepala:** tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan cethik
 - Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang

		<p>dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: kikat kiri, kaki yang kikat berada di belakang betis kaki yang menumpu. Gerak kaki yang diangkat adalah keseimbangan pada otot <i>quadrisepe</i>, sedangkan kaki yang kikat adalah otot <i>tibialis</i>.
13.	Penghubung OBS (ombak banyu srisig) 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot

		<p><i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
--	--	---

		<p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: junjung kiri Posisi <i>junjung</i>, beban badan berada pada kaki yang <i>napak</i> otot yang menahan adalah otot <i>quadrisepe</i> sedangkan pada jari kaki yang menumpu adalah otot <i>tibialis</i>. Proses Bergeraknya kaki pada saat <i>ditekuk</i> otot <i>quadrisepe</i> bergerak dan jari <i>nylekithing</i> otot yang bergerak adalah otot <i>tibialis</i>.
--	--	---

	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidus</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih
---	--

		<p>keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidus</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. - Kaki: junjung kanan Posisi <i>junjung</i>, beban badan berada pada kaki yang <i>napak</i> otot yang menahan adalah otot <i>quadrisep</i> sedangkan pada jari kaki yang menumpu adalah otot <i>tibialis</i>. Proses Bergeraknya kaki pada saat <i>ditekuk</i> otot <i>quadrisep</i> bergerak dan jari <i>nylekithing</i> otot yang bergerak adalah otot <i>tibialis</i>.
14.	Besut srisig	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik



adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut

- **Tangan:**

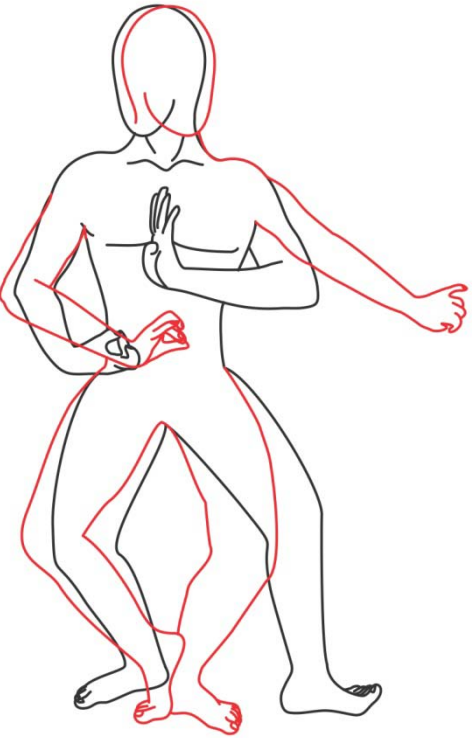
- Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *ekstensi* di depan pusar di atas tangan kanan
- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar

- **Kaki:** Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisept* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi *statis*.

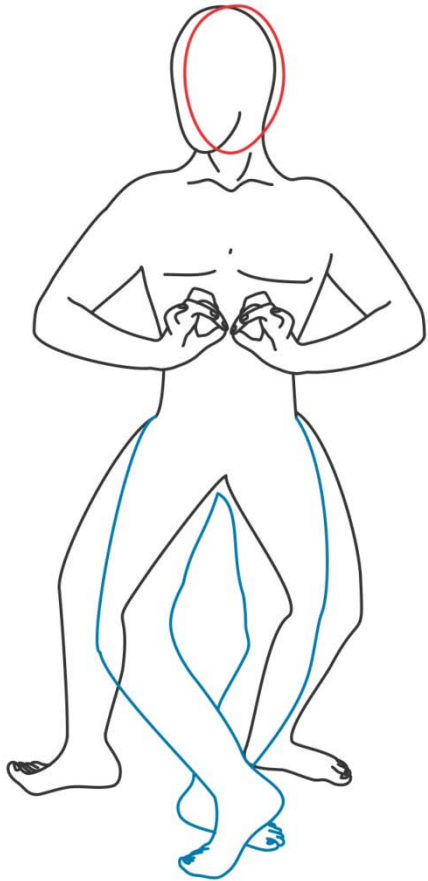
Garis merah

- **Kepala:** tolean III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu

		<p>sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensor</i> di depan pusar • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok</i> kiri yaitu menarik kaki kiri ke arah sisi dalam kaki kanan sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja. -
--	--	--

	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan atas pusar • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisep</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan.
--	---

		<p>Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p> <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan tanjak, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.
--	--	---

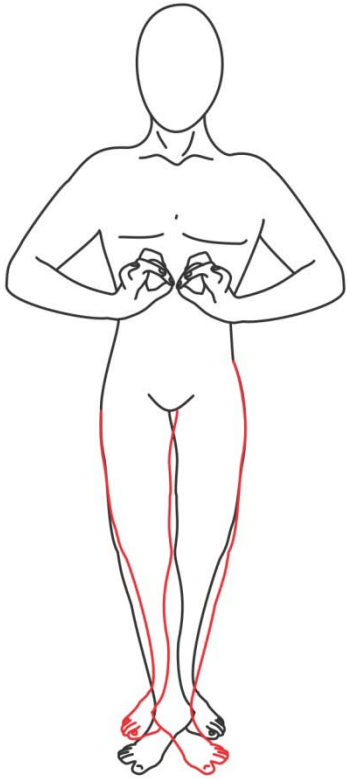
15. **Madal pang****Garis hitam**

- **Kepala:** tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar
- **Kaki:** Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisept* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi *statis*.

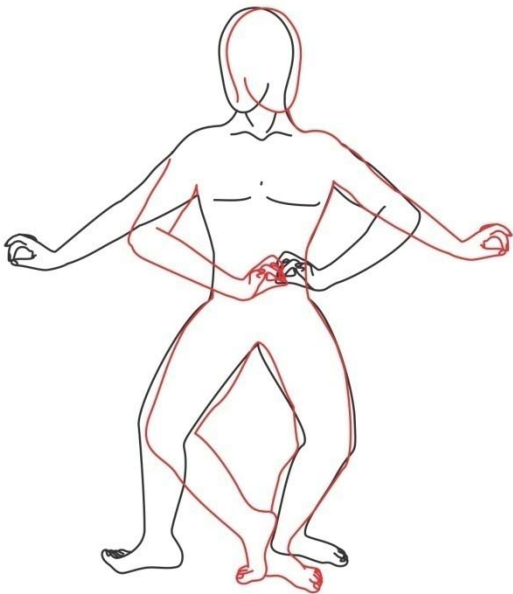
Garis merah

- **Kepala:** *pajeg*, sikap kepala statis.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas

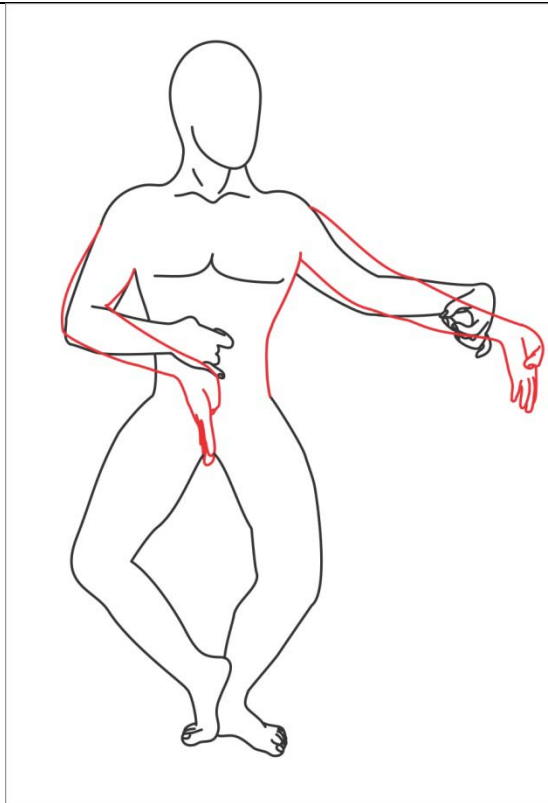
		<p><i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan
--	--	---

		<p>jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisepe</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.</p>
16.	<p>Srisig</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Madal pang</i> yaitu menjejak cabang pohon artinya gerak kaki persiapan sebelum mulai melakukan <i>srisig</i>, dari <i>posisi tanjak</i> kanan kemudian kaki kanan <i>diseret</i> ke depan kaki kiri, kedua kaki ditekuk hingga posisi tubuh merendah kemudian naik lagi dan lutut menjadi lurus. Apabila peserta didik melakukan gerak <i>madal pang</i> dapat melatih kekuatan kaki, posisi kaki lurus otot <i>gastroknemius</i> dan otot <i>quadrisepe</i> bekerja <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu

		<p>sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: Tangan kiri dan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Madal pang</i> yaitu menjejak cabang pohon artinya gerak kaki persiapan sebelum mulai melakukan <i>srisig</i>, dari <i>posisi tanjak</i> kanan kemudian kaki kanan <i>diseret</i> ke depan kaki kiri, kedua kaki ditekuk hingga posisi tubuh merendah kemudian naik lagi dan lutut menjadi lurus. Apabila peserta didik melakukan gerak <i>madal pang</i> dapat melatih kekuatan kaki, posisi kaki lurus otot <i>gastroknemius</i> dan otot <i>quadrisept</i> bekerja
17.	Lumaksana oklak	<p>Gari hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas

	<p><i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisepe</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan
---	---

		<p>bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>



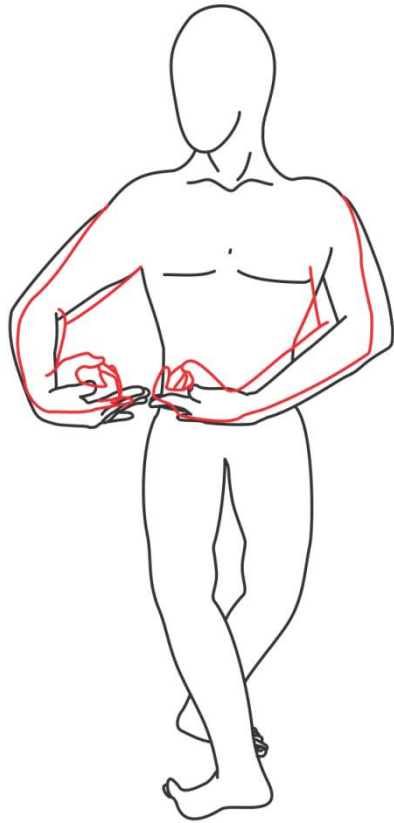
- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *fleksor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar

- **Kaki:** *Seret jempol* kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh *jempol*. *Seredan jempol* dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, *seret jempol* bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot *quadrisept* bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki *seret jempol* otot *hamstring* (otot paha belakang) yang bekerja.

Garis merah

- **Kepala:** tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *vertebrae torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltodius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot *ekstensor*, jari-jari *ekstensi*

		<ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar ujung jari mrnghadap ke bawah - Kaki: <i>Seret jempol</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>jempol</i>. <i>Seredan jempol</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret jempol</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret jempol</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap



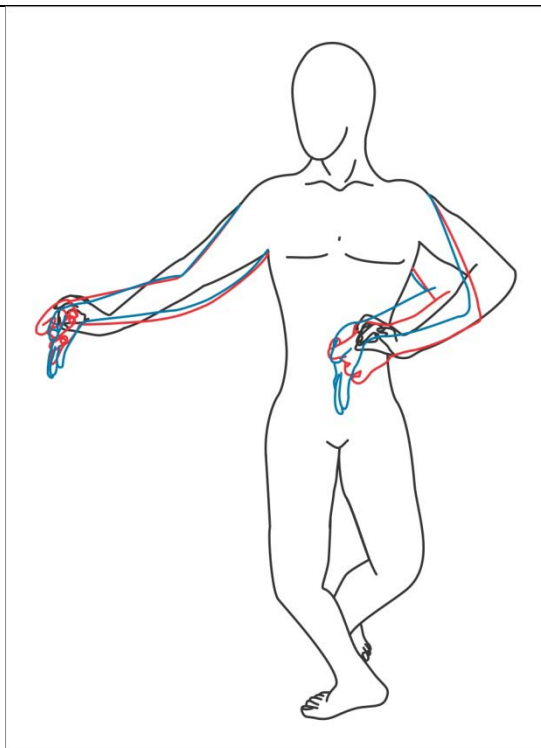
tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *fleksor*, jari-jari *ekstensor* di depan cethik kanan

- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *fleksor*, jari-jari *ekstensor* di samping tangan kiri didepan cethik kanan
- **Kaki:** maju kanan menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /mager timun apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot *tibialis* kaki yang di depan dan otot *quadrisept* pada kaki yang berada di belakang.

Garis merah

- **Kepala:** tolean III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut

		<ul style="list-style-type: none"> - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik kanan • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di samping tangan kiri di depan cethik kanan - Kaki: maju kanan menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisepe</i> pada kaki yang berada di belakang.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih



keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.

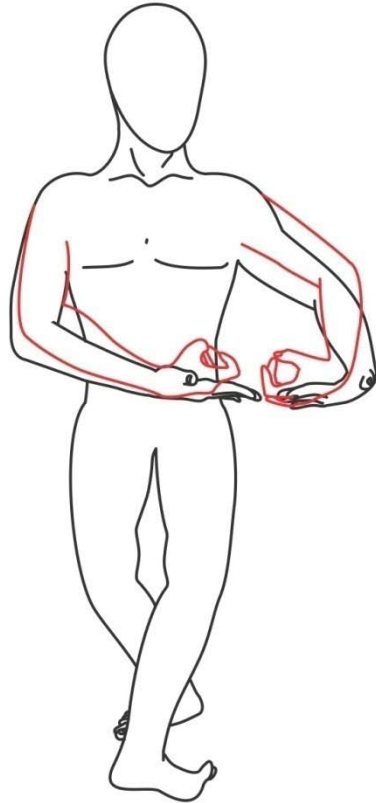
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *vertebrae torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan cethik
 - Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidus* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot *ekstensor*, jari-jari *fleksi*.
- **Kaki:** gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (*endo rotasi hip*) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang *jinjit* (*plantar fleksi*) pola gerak kedua kaki *fleksi* dengan *abduksi hip*

Garis merah

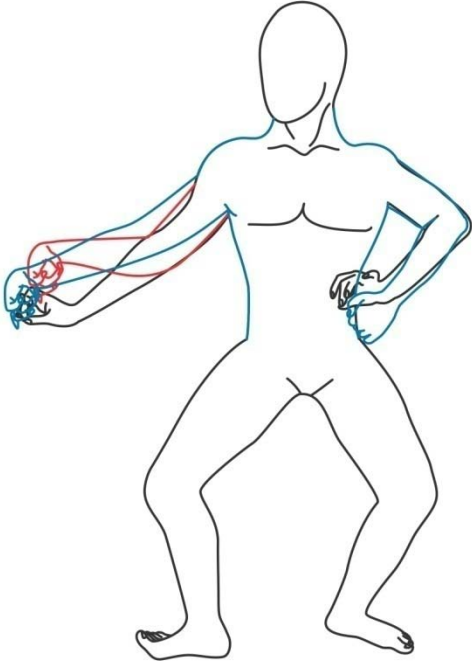
- **Kepala:** tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu

		<p>sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi. - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit</i> (<i>plantar fleksi</i>) pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot
--	--	---

		<p>punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan cethik ujung jari menghadap ke bawah • Tangan kanan: mentang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari ekstensi. - Kaki: gejug kiri gerakan ayunan langkah kaki menyilang (<i>endo rotasi hip</i>) dengan tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang <i>jinjit (plantar fleksi)</i> pola gerak kedua kaki <i>fleksi</i> dengan <i>abduksi hip</i>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut

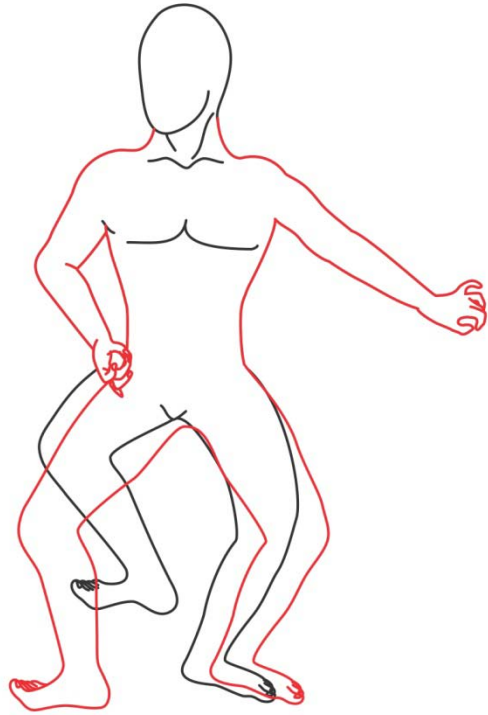
	<p>- Tangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan cethik • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>ekstensor</i> di depan cethik kiri <p>- Kaki: maju kiri menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /mager timun apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisepe</i> pada kaki yang berada di belakang.</p> <p>Garis merah</p> <p>- Kepala: tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih</p>
--	---

		<p>keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik kiri - Kaki: maju kiri menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang. Dengan demikian kaki kanan mengarah ke kanan dan kaki kiri mengarah ke kiri, bila berjalan penari harus menempuh sepanjang garis lurus. Dalam gerak melangkah ke depan /<i>mager timun</i> apabila digerakkan dengan tepat dapat melatih kekuatan
--	--	---

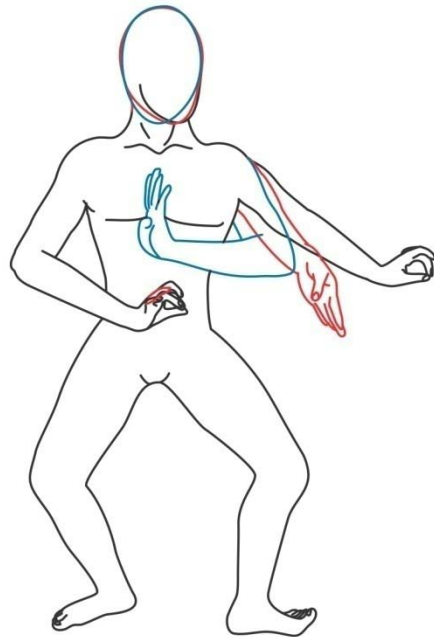
		otot <i>tibialis</i> kaki yang di depan dan otot <i>quadrisepe</i> pada kaki yang berada di belakang.
18.	<p>Sabetan tanjak panggah</p> 	<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisepe</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.

		<p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisep</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>. <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto</i>
--	--	--

		<p><i>occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik • Tangan kanan: mentang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kanan 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>.

	<ul style="list-style-type: none"> - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik - Kaki: junjung kanan Posisi <i>junjung</i>, beban badan berada pada kaki yang <i>napak</i> otot yang menahan adalah otot <i>quadrisep</i> sedangkan pada jari kaki yang menumpu adalah otot <i>tibialis</i>. Proses Bergeraknya kaki pada saat <i>ditekuk</i> otot <i>quadrisep</i> bergerak dan jari <i>nylekithing</i> otot yang bergerak adalah otot <i>tibialis</i>. <p>Garis merah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cevicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik
--	--

		<p>adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i>. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> didepan cethik - Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan:



- Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari fleksi.
- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar

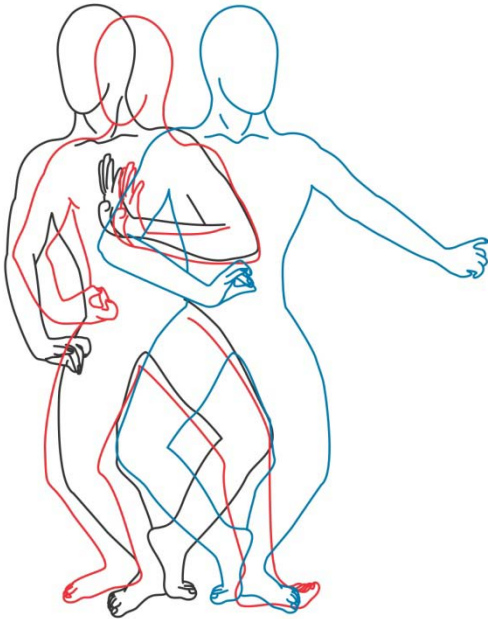
- **Kaki:** Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot *quadrisepe* (otot paha bagian depan) dan otot *tibialis* (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi statis.

Garis merah

- **Kepala:** tolean III (45°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 45 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltoidius* 50 persen dan *prktoralis*

		<p>mayor 50 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot ekstensor, jari-jari <i>ekstensi</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar <p>- Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: <i>pajeg</i>, sikap kepala statis. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah
--	--	---

		<p><i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar di atas tangan kanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar <p>- Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p>
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolehan III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan



sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *ekstensi* di depan pusar di atas tangan kanan

- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar

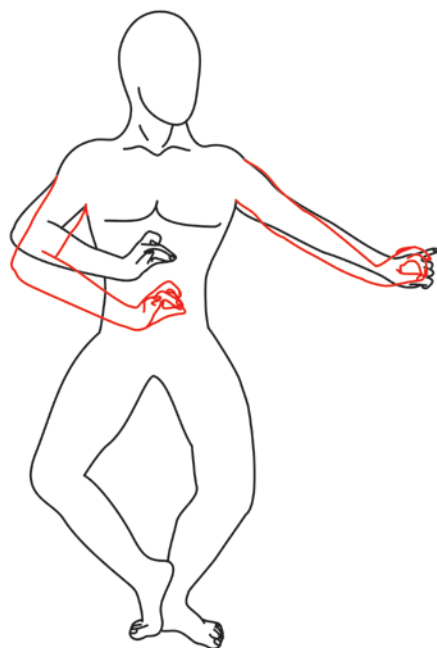
- **Kaki:** *Seret polok* kiri yaitu menarik kaki kiri ke arah sisi dalam kaki kanan sampai tumit menyentuh *polok*. *Seredan polok* dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, *seret polok* bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot *quadrisep* bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki *seret polok* otot *hamstring* (otot paha belakang) yang bekerja.

Garis merah

- **Kepala:** tolean III (45°) ke kanan, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *vertebrae torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (*biceps*) dan otot

		<p>lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>ekstensi</i> di depan pusar di atas tangan kanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>fleksor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar <p>- Kaki: Gerak tanjak kiri dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisept</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kiri dan kaki kanan. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.</p> <p>Garis biru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk
--	--	---

		<p>menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari fleksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas dagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadrisep</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>veterbre torakalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thorakalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltodius</i> 100 persen, lengan tangan



bawah otot yang dilatih adalah otot *fleksor*, jari-jari fleksi.

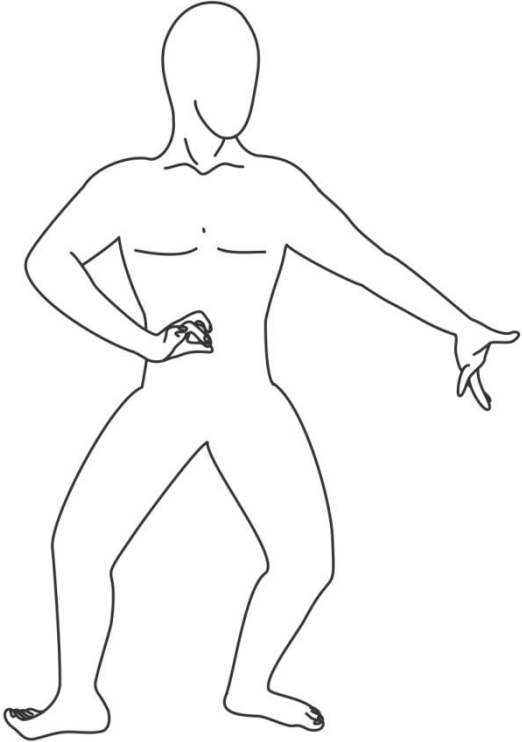
- Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas *trapezius*, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (*biceps*) dan otot lengan atas bagian samping (*brachio radialis*). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan *fleksi statis* yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah *ekstensor*, jari-jari *fleksi* di depan pusar

- **Kaki:** *Seret polok* kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh *polok*. *Seredan polok* dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, *seret polok* bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot *quadrisep* bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki *seret polok* otot *hamstring* (otot paha belakang) yang bekerja.

Garis merah

- **Kepala:** tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi *atlanto occipital joint* yaitu sendi pada *vertebrae cervicalis*. Otot yang melatih keluwesan adalah otot *splenius*, otot *trapezius* dan *lateral*.
- **Badan:** sikap badan *mayuk*, posisi berdiri badan *rektus abdominal* yaitu sikap pada tulang *veterbre torakalis* dan *lumbalis*. Otot yang menarik adalah otot *thorakalis* dan *lumbalis* yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot *rectus abdominal* yaitu otot perut
- **Tangan:**
 - Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot *deltodius* 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot *ekstensor*, jari-jari *fleksi*.

		<ul style="list-style-type: none"> • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas <i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan pusar - Kaki: <i>Seret polok</i> kanan yaitu menarik kaki kanan ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh <i>polok</i>. <i>Seredan polok</i> dilakukan jika posisi kaki akan melangkah, <i>seret polok</i> bertumpu pada titik berat badan paling banyak dimana otot <i>quadriceps</i> bekerja, kaki yang diseret adalah titik penyeimbang. Proses kaki <i>seret polok</i> otot <i>hamstring</i> (otot paha belakang) yang bekerja.
		<p>Garis hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala: tolean II (90°) ke kiri, poros gerak pada sendi <i>atlanto occipital joint</i> yaitu sendi pada <i>vertebrae cervicalis</i>. Otot yang melatih keluwesan adalah otot <i>splenius</i>, otot <i>trapezius</i> dan <i>lateral</i>. - Badan: sikap badan <i>mayuk</i>, posisi berdiri badan <i>rektus abdominal</i> yaitu sikap pada tulang <i>vertebrae thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i>. Otot yang menarik adalah otot <i>thoracalis</i> dan <i>lumbalis</i> yaitu otot belakang atau otot punggung yang diulur adalah otot <i>rectus abdominal</i> yaitu otot perut - Tangan: <ul style="list-style-type: none"> • Tangan kiri: menthang lurus ke samping setinggi cethik, Lengan tangan lurus ke samping kiri 90 derajat otot yang dilatih untuk menggerakkan adalah otot <i>deltoidius</i> 100 persen, lengan tangan bawah otot yang dilatih adalah otot <i>fleksor</i>, jari-jari ekstensi. • Tangan kanan: membentuk sudut siku, bagian lengan atas

	<p><i>trapezius</i>, menyiku melatih penguatan pada otot-otot tangan yang terdiri dari otot lengan atas bagian dalam (<i>biceps</i>) dan otot lengan atas bagian samping (<i>brachio radialis</i>). Sikap-sikap tangan menyiku merupakan <i>fleksi statis</i> yaitu sikap tangan tidak bergerak, sehingga gerakan yang dihasilkan hanya menunjukkan sikap dan tidak memiliki poros gerak, dan lengan bawah <i>ekstensor</i>, jari-jari <i>fleksi</i> di depan cethik</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaki: Gerak tanjak kanan dapat melatih penguatan pada grup otot <i>quadrisep</i> (otot paha bagian depan) dan otot <i>tibialis</i> (otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan) pada kaki kanan dan kaki kiri. Kontraksi otot yang menyudut adalah kontraksi <i>statis</i>.
--	--

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tari Rantaya merupakan sebuah sarana terapi talenta menari. Kata terapi dapat diartikan sebagai upaya pendekatan untuk menyentuh rangsangan gerak tari pada peserta didik. Pendekatan terapi tari Rantaya I putra *alus* akan lebih efektif jika dilakukan sejak dini sehingga dapat membangun motivasi dan ketertarikan peserta didik untuk belajar gerak tari. Terapi tari Rantaya I putra *alus* disusun dengan format gerakan dasar tari yang mengacu pada tari Jawa khususnya tari klasik gaya Surakarta. Gerakan yang dihadirkan mengarah pada sebuah dorongan otomatisasi peserta didik agar mampu melakukan setiap pola gerak dan musik berperan aktif sebagai partner tari yang sangat mendukung dalam terapi tari Rantaya I putra *alus* sebagai upaya memotivasi peserta didik untuk mempelajari tari.

Dalam upaya pemberian rangsangan gerak pada terapi tari Rantaya I putra *alus* ini diharapkan peserta didik mampu menggerakkan tubuhnya untuk menari agar termotivasi untuk mengikuti pelatihan keterampilan menari yang lebih mendalam, sehingga secara otomatis bakat menari peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dengan sendirinya. Sasaran terapi tari Rantaya I putra *alus* dibagi menurut jenis kelamin yaitu perempuan dan laki-laki yang masing-masing unsur gerakannya disusun dengan mengolah mekanisme penggerak tubuh secara kompleks. Gerakan dalam tari Rantaya I putra *alus* memiliki fungsi kinestetik

yang kompleks yang melibatkan seluruh mekanisme penggerak pada tubuh peserta didik.

Fungsi kinestetik pada motif gerak tari Rantaya I putra *alus* dibagi dalam empat unsur diantaranya unsur kepala, badan, tangan, dan kaki keempat unsur tersebut merupakan gerakan yang dapat melatih kontraksi otot secara kompleks, sehingga perlu adanya suatu rangsangan gerak secara berkesinambungan guna untuk perkembangan talenta menari, seperti halnya pada gerak keseluruhan tubuh penggerak secara kompleks dan saling keterkaitan antara unsur penggerak yang satu dengan yang lain.

B. Implikasi

Adapun implikasi yang dapat dirumuskan dari hasil penelitian yaitu:

1. Seni tari merupakan ungkapan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerakan, maka dapat dikatakan bahwa setiap peserta didik mampu menggerakkan tubuhnya sehingga secara tidak langsung setiap peserta didik memiliki bakat menari yang dapat dikembangkan lebih optimal. Pengembangan talenta menari merupakan suatu hal yang penting bagi eksistensi seni tari.
2. Dibutuhkan sebuah rangsangan gerak tari yang dilakukan secara berkelanjutan sehingga mekanisme penggerak yang ada pada tubuh peserta didik akan menjadi lebih kuat dan fleksibel
3. Materi tari yang berisi gerakan-gerakan dasar merupakan salah satu bentuk pendekatan gerak yang tepat bagi peserta didik. Pemilihan pendekatan gerak yang tepat dapat memunculkan suatu hasil yang maksimal.

4. Materi tari yang merupakan upaya pendekatan gerak tari bagi peserta didik memiliki kelebihan, terapi tari Rantaya I putra *alus* memiliki susunan gerak yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan gerak pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, Bambang Tri. 1999. *Rantaya I Putra Alus dan Gagah Sebagai Dasar Tari Putra Gaya Surakarta*. Yogyakarta: ISI Yogyakarta.
- Bastomi, Suwaji. 1992. *Wawasan Seni*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Campbell Linda, Campbell Bruce, dan Dickinson Dee (Terjemahan - Tim Intuisi). 2006. *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Inteligences*. Depok: Intuisi Press.
- Hadi, Sumandyo. 2005. *Sosiologi Tari*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka.
- Hidayat, Imam. 1999. *Biomekanika*. Bandung: IKIP Bandung
- Humardani, S.D, dkk. 1979. *Perbendaharaan Gerak Tari*. Surakarta: ASKI Surakarta
- Jazuli, M. 2001. *Paradigma Seni Pertunjukan*. Yogyakarta: Yayasan Lentera Budaya.
- Kussudiardja, Bagong. 1992. *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press.
- Laksman, Hendra T. 2005. *Kamus Anatomi*. Jakarta: Djambatan.
- Marhiyanto dan Munir. 2003. *Kamus Lengkap*. Surabaya: Gita Media Press.
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koreografi*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Pendidikan Menengah Kejuruan Direktorat
- Murgiyanto, Sal. 2002. *Kritik Tari. Bekaldan Kemampuan Dasar*. Jakarta: MSPI.
- Nugroho, Supriyadi Hasto. 1992. *Skripsi Analisis Struktur Beksan Pamungkas*. Yogyakarta. ISI Yogyakarta.
- Pearce, Evelyn C. 2009. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prihatini, Nanik Sri, dkk. 2007. *Joged Tradisi Gaya Kasunanan Surakarta*. Surakarta: ISI Press Solo
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia – KBBI*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Santoso, Sumedi. 2003. *Prinsip-prinsip Olah Tubuh*. Surakarta: Depdiknas STSI Surakarta.
- Sedyawati, Edi. 1981. *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Semiawan, Conny. 1984. *Memupuk Bakat dan Kreatifitas Siswa Sekolah Menengah*. Petunjuk Praktis Bagi Guru dan Orang Tua. Jakarta: PT Gramedia.
- Slameto. 1995. *Belajardan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Soedarsono. 1972. *Djawa dan Bali Dua Pusat Perembangan Dramatari Tradisionil di Indonesia*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Soedarsono. 1978. *Pengantar Pengetahuan Komposisi Tari*. Yogyakarta: Fakultas Kesenian ASTI.
- Soedarsono. 1999. *Metodologi Penelitian Seni Pertunjukan Indonesia dan Seni Rupa Yogyakarta*. Yogyakarta: Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.
- Soerjodiningrat. 1934. *Babad Lan Mekaring Djoget Jawi*. Yogyakarta: Kol Buning.
- Subagyo dan Sigit Nugroho. 2010. *Kinesiologi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunaryadi dan Yusup. 2000. *Kinesiologi*. Yogyakarta: Fakutas Ilmu Keolahragaan.
- Sutopo. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Wartono, Teguh. 1989. *Pengantar Seni Tari Jawa*. Klaten: PT. Intan Pariwara.

DANCESKRIP TARI RANTAYA I PUTRA ALUS

No.	Hitungan	Ragam Gerak/Uraian Gerak
1.		Trap Sila Anuraga
		Sikap duduk berkonsentrasi sebagai awal menari. Duduk bersila dengan kaki saling tindih, kaki kanan didepan kaki kiri, badan tegak <i>mayuk</i> kedepan posisi <i>duran tinangi</i> , kedua tangan <i>ngapurancang/gandamaru</i> , siku kanan diletakkan diatas lutut kanan dan siku kiri diletakkan diatas lutut kiri, pandangan kedepan bawah.
2.		<i>Silantaya</i>
	1 – 4	Dimulai dari iringan <i>gendhing</i> yang jatuh pada instrumen <i>kenong</i> . Kedua kaki ditarik keluar sampai menyentuh lantai semua, tangan <i>seleh asta</i> , tangan kanan menempel diatas paha kanan dan tangan kiri <i>blarak sempal</i> pergelangan tangan diletakkan diatas lutut kiri, pandangan <i>noleh</i> ke kiri, posisi badan tegak <i>anggronakung</i> , perut agak dikempiskan.
3.		<i>Mangenjali atau Sembahan</i>
	5 – 6	Kedua tangan <i>ngithing</i> diangkat kedepan dada kemudian seperti membuat lingkaran kedalam diteruskan menjadi lurus kedepan sampai kedua telapak tangan kedepan, pandangan kedepan.

	7 – 8 g	Kedua telapak tangan ditempelkan mulai dari ibu jari diteruskan ke empat jari lainnya dan juga telapak tangan sambil ditarik kedalam atau ke belakang sampai ruas ibu jari di depan hidung, jari-jari mengarah ke atas, pandangan ke depan.
4.		<i>Seleh Asta</i>
	1 – 4 ps	Kedua tangan diturunkan sampai kedepan dada kemudian kedua tangan diputar, tangan kanan kedepan, tangan kiri kebelakang dengan pergelangan tangan masih menempel dan jari-jari tangan menjadi <i>ngithing</i> atau <i>nyempurit</i> , pandangan noleh kekiri.
	5 – 8 n	Tangan kanan diangkat sedikit keatas, tangan kiri sedikit diturunkan kemudian tangan kanan ditarik kekanan kembali ditempelkan ke paha kaki kanan, tangan kiri ditarik menjadi <i>blarak sempal</i> kembali ditempelkan ke lutut kaki kiri, pandangan tetap kekiri.
	1 – 4 p	Diam
5.		<i>Gedeg</i>
	5 – 8 g	Kepala ditarik kedepan atas kemudian diputar menjadi hadap kedepan dengan dagu yang dahulu diputar ketengah.
	1 – 4 ps	Diam
6.		<i>Nikelwarti / Jengkeng</i>

	5 – 8 n	Tangan kanan diletakkan dilantai disamping lutut kanan sebagai penumpu, kemudian kaki kiri ditarik keluar diletakkan disamping telapak kaki kanan tegak (seperti <i>jegang</i>), pantat diangkat kemudian kaki kanan ditarik kebelakang, lutut dan kaki (<i>gajul</i>) menempel dilantai sebagai penumpu serong kekanan depan (kira-kira 45 derajat), kaki kanan kesamping kiri sebaris dengan lutut kiri, lutut kiri <i>mayungi</i> dan jari-jari kaki <i>nylekenthing</i> , kedua tangan <i>seleh asta</i> , tangan kanan diletakkan di paha kaki kanan, tangan kiri <i>mblarak sempal</i> diletakkan diatas lutut kiri (seperti pada gerak <i>silantaya</i>), pandangan kekiri.
7.		<i>Mangenjali nikelwarti/ Sembahan jengkeng</i>
	1 – 4 p	Diam
	5 – 8 g	<i>Sembahan</i> (prosesnya sama dengan proses <i>mangenjali</i> atau <i>sembahan sila</i>).
8.	1 – 8 n	<i>Seleh asta</i> prosesnya sama dengan proses <i>seleh asta</i> pada posisi sila.
9.		<i>Gedeg</i> , prosesnya sama dengan proses <i>gedeg</i> pada saat sila (duduk).
10.		<i>Tanjak Purwantaya (tanjak kanan)</i>
	1 – 4 ps	Dari posisi <i>jengeng</i> kemudian kaki kiri sedikit ditarik kedalam

		jari kaki kiri menempati tumit kiri posisi kaki serong luar depan kemudian proses berdiri dengan kaki kiri sebagai penumpu, kaki kanan kesamping kanan posisi kaki tegak lurus sebaris dengan jari kaki kiri, kaki kiri <i>mayungi</i> , jari kaki kanan <i>nylekenthing</i> , tangan kiri ditekuk seperti <i>malangkerik trap cethik</i> kiri, tangan kanan lurus kesamping kanan searah dengan paha kaki kanan, kedua jari tangan <i>ngithing</i> atau <i>nyempurit</i> , pandangan ke kanan.
11.		<i>Sabetan</i>
	5 – 8 n	Tangan kanan <i>ukel</i> keluar kemudian ditarik kedalam pergelangan tangan kanan <i>trap cethik nyempurit</i> , tangan kiri memegang sampur, pada hitungan delapan <i>menthang</i> kekiri <i>seblak</i> sampur bersamaan dengan <i>junjung</i> kaki kanan.
	1 – 4 p	Seleh kaki kanan kemudian <i>ingset</i> kaki menjadi <i>tanjak</i> kiri pandangan ke kiri, tangan kanan <i>nyempurit</i> dibawa ke pusar kemudian tangan kiri <i>ngrayung</i> dibawa ke pusar dengan pergelangan tangan di depan dan setelah sampai dipusar tangan kanan masih tetap <i>ngrayung</i> diatas tangan kanan, jari menghadap keatas bersamaan dengan gedeg pandangan ketengah (<i>panggel</i>).
	5	Kaki kiri <i>seredan polok</i> , tangan kanan sedikit ditarik kebawah,

		pandangan <i>noleh</i> kebawah.
	6	Kaki kiri kembali <i>seleh</i> , tangan kanan <i>ukel</i> keluar, pandangan <i>noleh</i> kekiri, tangan kiri ke <i>cethik ngolong</i> sampur.
	7	Kaki kanan <i>seredan polok</i> , tangan kanan <i>ukel tanggung nyempurit</i> , tangan kiri <i>menthang</i> kesamping kiri <i>seblak</i> sampur.
	8 g	<i>Seleh</i> kaki kanan, menjadi kembali <i>tanjak</i> kanan, pandangan ke kanan, tangan kiri kembali <i>malangkerik nyempurit</i> didepan <i>cethik</i> kiri, tangan kanan <i>nyempurit menthang</i> searah dengan paha kaki kanan, jari kaki kanan <i>nylekenthing</i> .
12.		<i>Lumaksana Dadap Anuraga</i>
	1 – 2	Kaki kanan <i>diseret</i> ke tengah diatas ibu jari kaki kiri.
	3 – 4 ps	Kaki kanan maju lurus kedepan, posisi kaki <i>mager timun</i> ke sudut luar.
	5 – 6	Maju <i>ngeneti</i> kaki kanan, <i>kicat</i> kaki kiri
	7 – 8 n	Kaki kiri maju lurus ke depan, posisi kaki <i>mager timun</i> , ke dua tangan lurus ke bawah, jari tengah ditempelkan diatas lutut bagian luar, pandangan <i>noleh</i> kekiri.
	1 – 2	Badan maju ke depan <i>ngeneti</i> kaki kiri kemudian kaki kiri <i>kicat</i> , pandangan masih di kiri.
	3 – 4 p	Kaki kanan maju kedepan <i>mager timun</i> , pandangan <i>noleh</i> kekanan.

	5 – 8 g	Sama seperti hitungan 5 – 8n di atas (gerakan ini diulang terus menerus tergantung berapa banyak atau berapa <i>gong lumaksana</i> yang dibutuhkan dan gerak penghubung apa yang digunakan).
13.		<i>Gerak Penghubung Ngigel</i> , dimulai dari instrumen kolotomi dalam gamelan yaitu kenong.
	1 – 4 p	Setelah jatuh instrumen <i>kenong</i> kemudian tanjak kanan, kedua tangan <i>menthang ngrayung</i> kesamping kanan dan kiri, kemudian dibawa maju didepan pusar lalu <i>ukel mlumah</i> , pandangan <i>noleh</i> ketengah.
	5 – 6	Kedua tangan <i>ukel tanggung</i> .
	7 – 8 g	Kaki kanan <i>seredan polok</i> , kedua tangan menjadi <i>nyempurit</i> , tangan kiri <i>ngolong</i> sampur kemudian <i>menthang</i> dan <i>seblak</i> sampur disamping kiri, pandangan <i>noleh</i> kekiri lalu kaki kanan <i>seleh</i> menjadi <i>tanjak</i> kanan, tangan kanan <i>nyempurit menthang</i> kekanan sejajar dengan paha kaki kanan, tangan kiri <i>malangkerik trap cethik</i> , pandangan <i>noleh</i> ke kanan.
14.		<i>Lumaksanan Dadap Impuran</i>
	1 – 4 ps	Kaki kanan <i>seretan jempol</i> (ibu jari) kemudian maju kedepan lurus posisi <i>mager timun</i> .
	5 – 8 n	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kanan, kemudian kaki kiri <i>kicat</i> lalu

		maju kedepan lurus <i>mager timun</i> , tangan kanan <i>mingkis</i> menempel <i>di cethik</i> , tangan kiri lurus kebawah, jari tengah menyentuh diatas lutut bagian luar, kepala <i>noleh</i> kekiri.
	1 – 4 p	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kiri, kaki kanan <i>kicat</i> kemudian melangkah maju <i>mager timun</i> , tangan kanan dari <i>mingkis</i> turun lurus jari tengah menyentuh lutut kanan bagian luar, tangan kiri keatas jadi <i>mingkis</i> , kepala <i>noleh</i> ke kanan.
	5 – 8 g	Sama seperti hitungan 5 – 8n diatasnya. Ragam gerak <i>lumaksana dadap impuran</i> dapat dilakukan berapa langkahpun menurut kebutuhan.
		Gerak Penghubung <i>Besut</i>
		<i>Besut</i> adalah bagian terakhir dari <i>sabetan</i> yaitu pada hitungan 5 – 8g
	5 – 8 g	Dimulai dari <i>panggal</i> , <i>tanjak</i> kiri, tangan kanan <i>nyempurit</i> di pusar dan tangan kiri <i>ngrayung</i> diatasnya tangan kanan kemudian kaki kiri <i>seredan polok</i> , tangan kanan sedikit ditarik kebawah, pandangan ke kanan, <i>seleh</i> kaki kiri, tangan kanan <i>ukel</i> keluar, kepala <i>noleh</i> kekiri, tangan kiri ke <i>cethik ngolong</i> sampur kemudian kaki kanan <i>seredan polok</i> tangan kanan <i>nyempurit ukel tanggung</i> , tangan kiri <i>menthang seblak</i> sampur, kembali kaki kanan <i>seleh</i> menjadi <i>tanjak kanan</i> , pandangan

		kekanan.
16.		<i>Lumaksana Nayung</i>
	1 – 2	Kaki kanan <i>seredan jempol</i> , tangan kiri <i>menthang</i> kesamping kiri <i>ngrayung</i> , pandangan <i>noleh</i> kekiri.
	3 – 4 ps	Kaki kanan melangkah maju kedepan <i>mager timun</i> , tangan kanan jadi <i>mingkis</i> tangan kiri <i>ngrayung</i> didepan dada (<i>trap jaja/pranaja</i>) dengan telapak tangan di bagian bawah, pandangan lurus kedepan.
	5 – 8n	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kanan sebagai penumpu, pada hitungan enam kaki kiri <i>gejug</i> kemudian melangkah maju <i>mager timun</i> , kedua tangan <i>menthang</i> kesamping kanan dan samping kiri <i>ngrayung</i> , pandangan <i>noleh</i> kekiri.
	1 – 4 n	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kiri, pada hitungan dua kaki kanan <i>gejug</i> kemudian melangkah maju <i>mager timun</i> , tangan kanan <i>mingkis</i> , tangan kiri <i>ngrayung trap jaja</i> (dada), pandangan <i>noleh</i> kedepan.
	5 – 8 g	Sama seperti hitungan 5 – 8n diatas. <i>Lumaksana nayung</i> ini dapat dilakukan beberapa kali menurut kebutuhan.
17.		<i>Sabetan srisig</i> , dimulai setelah instrumen <i>kempul</i> lalu melakukan gerak <i>sabetan</i> seperti diatas kemudian <i>tanjak</i> kanan <i>srisig</i> .

	1 – 4 p	<i>Madal pang</i> kemudian <i>srisig</i> .
	5 – 8 g	<i>Besut</i> kembali menjadi <i>tanjak</i> kanan
18.		<i>Lumaksana bambangan</i>
	1 – 4 ps	Kaki kanan <i>seredan jempol</i> kemudian melangkah maju <i>mager timun</i> , pandangan kekanan
	5 – 8 n	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kanan kemudian kaki kiri <i>kicat</i> dan melangkah maju <i>mager timun</i> , tangan kanan <i>nyempurit</i> dibawa kedepan <i>cethik</i> dengan punggung tangan yang ditonjolkan maju, tangan kiri <i>ngolong</i> sampur kemudian <i>menthang seblak</i> sampur lalu <i>nyempurit</i> , jari diatas, pandangan noleh kekiri.
	1 – 4 p	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kiri kemudian kaki kanan <i>kicat</i> lalu maju <i>mager timun</i> , tangan kiri <i>nyempurit</i> dibawa kedepan <i>cethik</i> kiri dengan punggung tangan yang ditonjolkan maju, tangan kanan <i>nyempurit</i> dibawa <i>menthang</i> kekanan secara horizontal, pandangan <i>noleh</i> kekanan.
	5 – 8 g	Sama seperti hitungan 5 – 8n diatas. Gerakan <i>lumaksana bambangan</i> ini dapat dilakukan beberapa kali menurut kebutuhan, kemudian melakukan gerak penghubung <i>ombak banyu</i> yang dimulai setelah <i>kempul</i> .
19.		Penghubung Ombak Banyu (khusus untuk <i>lumaksana bambangan</i>).

	5	Kaki kanan <i>seleh</i> kesamping kanan menjadi <i>tanjak</i> kanan.
	6 – 8 g	<i>Ingset</i> kaki menjadi <i>tanjak</i> kiri kemudian tangan kanan bergerak ke arah <i>cethik</i> kanan dengan punggung tangan yang ditonjolkan, tangan kiri <i>ngolong</i> sampur lalu <i>seblak</i> kesamping kiri, kaki kiri <i>dijunjung</i> bersama dengan kepala <i>gedeg</i> .
	1 – 4 ps	<i>Seleh</i> kaki kiri, <i>ingset</i> menjadi <i>tanjak</i> kanan bersamaan dengan tangan kiri <i>nyempurit</i> dibawa ke <i>cethik</i> kiri dengan punggung tangan yang ditonjolkan dan tangan kanan <i>nyempurit</i> dibawa <i>menthang</i> kesamping kanan secara horizontal, <i>junjung</i> kaki kanan bersamaan dengan kepala <i>gedeg</i> .
	5 – 8 n	<i>Besut</i> menjadi <i>tanjak srisig</i> kanan, tangan keduanya <i>kupu tarung</i> didepan pusar.
	1 – 4 p	<i>Srisig</i>
	5 – 8 g	<i>Besut</i> menjadi <i>tanjak</i> kanan
20.		<i>Lumaksana Oklak</i>
	1 – 2	<i>Seret</i> kaki kanan (<i>seredan jempol</i>) dan tangan kiri <i>nyempurit menthang</i> kesamping kiri secara horizontal dan tangan kanan <i>nyempurit</i> dibawa ke <i>cethik</i> kiri juga secara horizontal, pandangan <i>noleh</i> kekiri
	3 – 4 ps	Kedua tangan <i>ukel mluamah</i> , telapak tangan menjadi terbuka menghadap keatas.

	5 – 8 n	Kaki kanan melangkah maju <i>mager timun</i> , bersamaan dengan kedua tangan <i>ukel</i> masuk, tangan kanan <i>trap cethik</i> kanan, tangan kiri jadi <i>trap puser</i> secara horizontal dan pandangan menoleh ke kanan.
	1 – 2	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kanan, tangan kanan <i>nyempurit</i> secara horizontal dibawa <i>menthang</i> kesamping kanan, tangan kiri maju kesamping kanan menjadi <i>trap cethik</i> kanan.
	3 – 4 p	Kedua tangan <i>ukel mlumah</i> , telapak tangan menjadi terbuka menghadap keatas, kaki kiri <i>kicat</i> .
	5 – 8 g	Kaki kiri melangkah maju kedepan <i>mager timun</i> bersamaan dengan kedua tangan <i>ukel wutuh</i> . Tangan kiri dibawa <i>kecethik</i> kiri <i>nyempurit</i> , tangan kanan <i>nyempurit trap puser</i> secara horizontal, pandangan menoleh kekiri.
	1 – 2	Badan maju <i>ngeneti</i> kaki kiri, tangan kiri kesamping kiri <i>menthang</i> secara horizontal, tangan kanan maju kesamping kiri <i>trap cethik</i> kiri.
	3 – 4 ps	Kedua tangan <i>ukel mlumah</i> , telapak tangan menjadi terbuka menghadap ke atas.
	5 – 8 n	Kaki kanan melangkah maju <i>mager timun</i> bersamaan dengan kedua tangan <i>ukel wutuh</i> , tangan kanan ke <i>cethik</i> kanan secara horizontal, tangan kiri dibawa ke puser juga secara horizontal

		dan pandangan <i>noleh</i> ke kanan.
	1 – 8 g	Sama dengan hitungan 1 – 8n di atas. <i>Lumaksana oklak</i> ini bisa dilakukan terus menerus menurut kebutuhan dan diakhiri dengan gerak penghubung.
21.		Penghubung <i>ngigel srisig</i> , dimulai setelah jatuh instrumen <i>gong</i> .
	1 – 8 n	<i>Ngigel</i> seperti diatas menjadi <i>tanjak srisig</i> kanan, kedua tangan <i>nyempurit kupu tarung</i> didepan pusar.
	1 – 4 p	<i>Madal pang</i> lalu <i>srisig</i>
	5 – 8 g	<i>Besut</i> menjadi <i>tanjak nikelwarti</i> , <i>tanjak</i> kanan dengan tangan kanan <i>ukel wutuh</i> didepan pusar, sementara tangan kiri setelah <i>seblak</i> menjadi <i>mblarak sempal</i> lurus <i>menthang</i> kesamping kiri, pandangan ke kanan.
22.		<i>Nikelwarti</i> (jengkeng)
	1 – 8 n	<i>Ingset</i> kaki, kaki kanan mundur dibelakang kaki kiri kira-kira jaraknya satu kaki dalam posisi <i>impur</i> kemudian merendah menjadi <i>jengkeng</i> , tangan <i>seleh asta</i> , pandangan kekiri (lihat posisi <i>jengkeng</i> diatas)
23.		<i>Sembahan jengkeng</i>
	1 – 4 p	Diam
	5 – 8 g	<i>Sembahan</i>

	1 – 8 n	<i>Seleh asta</i>
	1 – 4 p	Diam
	5 – 8 g	<i>Gedeg</i>
24.		<i>Sembahan Duduk / Silantaya</i>
	1 – 4 ps	Diam
	5	Kaki kiri <i>ingset</i> , jari-jari diletakkan ditumit kaki kiri dalam posisi diagonal, tangan kanan diletakkan disebelah lutut kanan bagian luar.
	6	Kaki kanan diangkat kemudian duduk kaki menempel dilantai.
	7 – 8 n	Kaki kiri dimasukkan dibelakang kaki kanan dalam posisi duduk <i>silantaya</i> , tangan <i>seleh asta</i> , pandangan ke kiri.
	1 – 4 p	Diam
	5 – 8 g	<i>Nyembah</i>
	1 – 8 n	<i>Seleh asta</i>
	1 – 4 p	Diam
	5 – 8 g	<i>Gedeg</i> , kemudian kembali duduk <i>silantaya</i> sebagai akhir dari Rantaya I putra <i>alus</i>

GLOSARIUM

A

- *Abduksi*: gerakan menjauh dari tubuh
- *Adduksi*: gerakan mendekat dari tubuh
- *Alusan*: sebutan untuk tari putra *alus*
- *Anatomis*: sikap berdiri normal dari tubuh manusia
- *Angronakung*: sikap badan yang dicondongkan ke depan kira-kira 15 derajat
- *Aptitude*: kemampuan bawaan dan merupakan potensi
- *Art therapy*: suatu bentuk terapi yang menggunakan pendekatan kognitif
- *Articulatio interphalangeae*: sendi antar ruas-ruas jari tangan
- *Articulatio metacarpo phalangeae*: sendi jari antara tulang talapak tangan dan jaringan

B

- *Banyak slulup*: irama gerak tari yang dilakukan dengan mendahului ketukan *gendhing* yang mengiringinya
- *Beksan kakung*: tarian putrid
- *Beksan putri*: tarian putri
- *Besut*: penghubung pada ragam gerak tari Rantaya I putra alus yang memiliki 4 hitungan,
- *Bisep*: yaitu otot lengan atas bagian dalam
- *Biceps vernoris*: otot paha bagian belakang
- *Brachio radialis*: otot lengan atas bagian samping

C

- *Cethik: pangkal paha*
- *Coklekan: kepala dipatahkan ke samping kanan dan kiri*

D

- *Danceskript: sumber tertulis yang berupa catatan gerak*
- *Deep interview: wawancara mendalam*
- *Deltodius: otot bahu bagian belakang,*
- *Dorso fleksor: grup otot pada lengan tangan bawah*
- *Double step: langkah (teknik) kaki dengan dua langkah*
- *Duran tinangi/gerak liukan: gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh*

E

- *Ekstensor elbo: grup otot pada lengan atas*
- *Ekstensor: otot lengan bawah bagian luar*
- *Elastisitas: kelenturan*
- *Elbow: siku*
- *Endo rotasi: gerakan ayunan langkah kaki menyilang*
- *Erector spain: otot yang terletak pada daerah pinggang,*
- *Eversi: letak antara kedua tumit bersentuhan telapak kaki membuka*

F

- *Fastus inter medialis: otot paha bagian depan*
- *Fastus lateralis: otot paha bagian depan*

- *Fastus meialis*: otot paha bagian depan
- *Fleksi*: sikap tekukan pada anggota badan
- *Fleksor digitorium*: grup otot pada jari-jari yang menyebabkan gerak tekukan
- *Fleksor elbow*: grup otot pada lengan atas
- *Fleksor*: pada lengan bawah bagian dalam.

G

- *Gagahan*: sebutan untuk tari putra gagah
- *Gandamaru /ngapurancang*: posisi statis badan duduk bersila bagi penari yang bersikap akan menari.
- *Ganggang kanyut*: irama gerak tari yang nggandul atau ngereni
- *Gastrocnemius*: otot pada tungkai bagian belakang
- *Gedheg*: kepala dipatahkan ke samping kanan dan kiri, kemudian digerakkan lagi kesamping kanan lalu lagi digerakkan kembali keposisi tengah dengan sedikit penekanan pada lengkok terakhir, gerak ini seperti membuat angka 8 rebah.
- *Gejug*: bentuk gerak menghentakkan kaki di belakang kaki yang satu, kaki belakang dengan posisi jinjit
- *Gendhing*: adalah tata iringan
- *Gluteus maximus*: otot pada bagian pantat
- *Groda*: Sikap badan tegak
- *Grup otot*: kumpulan jenis otot

H

- *Human movement*: gerak tubuh manusia

- Hastasawanda: patokan dan syarat-syarat dalam tari Jawa gaya Surakarta
- *Hamstring*: otot paha bagian belakang
- *Hip*: paha
- *Hamstring*: jenis otot pada kaki

I

- *Impuran*: gerakan kaki melangkah menurut garis lurus dengan menempatkan tumit kaki yang satu sejajar atau sebaris dengan tumit yang lain (kedua kaki diputar diagonal kesamping).
- *Irama kebu menggah* yaitu irama gerak tari yang gerakannya tepat dengan ketukan irama *gendhing* pengiringnya.
- *Irama prenjak tinanji*: gerak tari yang gerakannya tepat dengan irama *gendhing* yang mengiringinya.
- *Irama*: ketukan-ketukan tertentu yang mengatur kecepatan serta tekanan dari suatu gerak tari.

J

- *Jengkeng*: sikap berlutut.
- *Jogged*: menari
- *Junjung*: mengangkat salah satu kaki setinggi mata kaki yang lain, kaki penumpu tetap dalam posisi *mayungi*.

K

- *Keluwesan*: anggota badan tidak kaku atau tegang ketika bergerak

- *Kicat*: gerak kaki berjingkat, telapak kaki seperti kepanasan.
- *Kinein*: gerak
- *Kinesiologi*: ilmu yang mempelajari tentang gerak tubuh manusia
- *Kinestetik*: gerak yg berasal dari tubuh manusia
- *Knee*: lutut
- Kontraksi isometrik: gerak yang mengikuti arah grafitasi bumi atau diam (statis)
- Kontraksi isotonik: Otot yang bergerak serta melawan grafitasi bumi
- *Kontraksi*: gerak menarik pada otot sehingga mengakibatkan gerakan pada tubuh

L

- *Lateral flexi*: gerak kekuatan pada kontraksi otot leher.
- *Lateral rotation neck*: gerakan rotasi pada leher
- *Latisimus dorsi*: jenis otot yang terdapat pada punggung
- *Lembean*: gerak ayunan tangan
- *Logos*: ilmu pengetahuan.
- *Lokomotor*: gerak berpindah tempat
- *Lombo*: dan irama cepat pada gendhing
- *Lulut*: sifat dari gerak tari atau rangkaian gerak tari yang senantiasa mengalir dan seolah-olah tidak terputus.
- *lumaksana bambangan*: ragam gerak tari Rantaya I putra alus yang ke empat, serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki dan sudah dikembangkan menggunakan property yaitu sampur.

- *lumaksana dhadhap anuraga*: ragam gerak tari Rantaya I putra *alus yang pertama*, serangkaian gerak yang hanya melibatkan gerak kepala, badan dan kaki yang dilakukan secara bersamaan.
- *lumaksana dhadhap impuran*: ragam gerak tari Rantaya I putra *alus yang ke dua*, gerak serangkaian yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki akan tetapi gerakan tangan masih disederhanakan.
- *lumaksana nayung*: ragam gerak tari Rantaya I putra *alus yang ke tiga*, serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki, dalam rangkaian gerak *lumaksana nayung* ini gerak tangan dan kaki sudah mulai dikembangkan,
- *lumaksana oklak*: ragam gerak tari Rantaya I putra *alus yang ke lima*, serangkaian gerak yang melibatkan gerak kepala, badan, tangan, dan kaki bergerak bersama-sama menjadi satu koordinasi gerak anggota badan yang kompleks.
- *Lumbalis*: otot tulang belakang.
- *Luruh jatmika* dan *menep*: terkesan dalam
- *Luwes*: sifat yang nampak selaras atau harmonis, yang muncul dari cara seorang penari dalam melakukan dan menghayati suatu gerak.

M

- *Madal pang*: gerak kaki mancat sebelum mulai melakukan *srisig (berjalan kecil-kecil)*
- *Mager timun*: seperti pagar kebun mentimun, menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan di dekat atau sejajar dengan ibu jari kaki yang di belakang.
- *Mayuk*: sikap badan condong ke depan pada tari Jawa

- *Mayungi*: lutut ditekuk merendang menutupi ibu jari kaki dari atas
- *Mbanyu mili*: unsur-unsur kelambatan
- *Mendhak*: badan lurus dengan posisi merendang
- *Metacarpo palangeal*: sendi pada ruas jari
- *Mingkis*: posisi tangan ditempelkan disisi tubuh diatas pinggul (*cethik*), hanya ujung-ujung jari yang menyentuh tubuh. Jari-jari lurus dengan telapak tangan menghadap keatas, tangan bisa memegang sampur dan juga bisa tidak.
- *Muscle*: otot

N

- *Ngepel*: jari-jari telapak tangan melipat membentuk kepalan, yaitu ruas-ruas jari menekuk dan keempat jari melekat pada telapak tangan
- *nggandul* atau *ngereni*: mengakhiri ketukan pada gendhing
- *Ngigel*: penghubung pada ragam gerak tari Rantaya I putra alus yang memiliki 8 hitungan
- *Ngithing*: ujung ibu jari dan jari tengah dipertemukan, membentuk lingkaran
- *Ngracik*: irama cepat pada *gendhing*.
- *Ngranggeh lung*: gerakan khusus dari gerak kepala. Gerak kepala ini digerakkan mengalun ke kanan dan ke kiri, mula-mula dengan gerakan perlahan dan relatif melebar kesamping, kemudian semakin cepat dan merupakan gerakan-gerakan kecil menirukan tanaman lung yang melilit

- *Ngrayung*: ruas-ruas keempat jari saling menempel berimpit dengan posisi sikap jari tegak lurus disertai tekukan pada ibu jari ke arah jari kelingking *mepet* pada telapak tangan
- *Nomenclature gerak*: menganalisis bentuk gerak yang dibedakan menurut bidang gerakan dan perputaran sumbunya
- *Nonlokomotor*: gerak-gerak tubuh yang dilakukan di tempat
- *Nyempurit*: ibu jari dan jari telunjuk menempel. Jari-jari yang lain *menekuk*, sikap *nyempurit* sering digunakan untuk tari putra

O

- *Ngleyek*: liukan badan
- *Ombak banyu srisig (OBS)*: penghubung pada ragam gerak tari Rantaya I putra alus yang memiliki hitungan yang paling banyak yakni 20 hitungan

P

- *Pacak*: sikap-sikap dasar dari tari yang merupakan suatu standarisasi atau pathokan yang harus diterapkan dan ditaati di dalam melakukan setiap gerak tari.
- *Palmar fleksor*: otot pada lengan tangan bawah
- *Pancat*: pola kesinambungan motif gerak didalam suatu bentuk tari.
- *Para vertebra thorakalis*: otot tulang belakang
- *Patokan-patokan*: aturan-aturan
- *Pektoralis mayor* : otot bagian dada
- *Plantar fleksi*: tumpuan berat badan pada kaki yang di depan dan kaki belakang *jinjit*
- *Pola lantai*: komposisi

- *Polatan*: pandangan
- *Poros* : sumbu/pusat
- *Power*: penggunaan satuan kekuatan dalam bergerak (menari)
- *Putren*: sebutan yang biasanya digunakan untuk tari putri

Q

- *Quadriseep*: otot paha bagian depan

R

- *Radio carpal joint*: sendi pengelangan tangan
- *radiocarpal* yaitu sendi pada pergelangan tangan.
- *Rantaya*: tarian dasar untuk pembelajaran awal tari gaya Surakarta. Tari Rantaya adalah tarian gerak dasar sederhana yang melibatkan gerak kaki, tangan, leher atau kepala, badan, dan arah pandang atau *polatan* (ekspresi wajah)
- *Rectus abdominis obliquus*: jenis otot perut
- *Rectus vemoris*: otot paha bagian depan
- *Rotasi*: gerakan memutar pada sumbu longitudinal (memanjang) pada tubuh
- *Rotation trunk*: gerak kekuatan dari unsur-unsur mekanisme penggerak dari rotasi tubuh liukan ayunan pada badan

S

- *Sabetan*: penghubung pada ragam gerak tari Rantaya I putra alus yang memiliki 12 hitungan

- *Sembahan/nyembah* yaitu gerakan memuja, kedua tangan menangkap dan diangkat di depan muka, ujung ibu jari atau ruas ibu jari dekat dengan ujung hidung, jari-jari yang lurus menunjuk ke atas.
- *Semi membrannosus otot paha bagian belakang*
- *Semi tendenosus: otot paha bagian belakang*
- Seret *jempol*: menarik kaki ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh polok (seperti posisi *giyul*)
- Seret polok: menarik kaki ke arah sisi dalam kaki kiri sampai tumit menyentuh polok
- *Serratus posterior inferior*: jenis otot yang terdapat pada punggung,
- *Splenius*: otot bagian samping depan pada leher yang melintang dari sepanjang tulang leher belakang
- *Srisig*: berjalan dengan langkah ringan atau berlari (berjalan cepat) dengan berjinjit langkahnya kecil-kecil dan lutut agak lurus.
- *Statis*: tidak bergerak
- *Sterno cleidomastoideus*: otot bagian samping pada leher bagian depan yang melintang dari bawah telinga ke dada dan *punggung*

T

- Tabuhan: pukulan/teknik membunyikan alat musik pentatonis
- Talenta menari: bakat menari/kemampuan seseorang dalam bidang tari yang dapat dikembangkan
- Tanjak adalah sikap dasar dari tari, berdiri tegak dengan lutut ditekuk dan salah satu kaki menghadap ke samping.

- Tanjak panggah: sikap siap saat mengakhiri suatu motif gerakan pada tari Surakarta
- Tari Jawa: sebuah tarin daerah yang berakar pada kebudayaan Jawa, dalam konteks ini tari Jawa meliputi tari klasik Surakarta dan Yogyakarta
- Tari klasik gaya Surakarta: tari klasik yang muncul dari dalam istana kasunanan Surakarta dengan patokan baku yang telah ditentukan
- *Tayungan: berjalan lumaksana*
- Terapi tari: metode pendekatan melewati suatu bentuk tarian untuk mengatasi suatu permasalahan pada manusia
- Terapi: merupakan sebuah upaya pendekatan untuk mrngatasi suatu permasalahan pada manusia
- *Thorakalis*: sendi pada tulang belakang/punggung.
- Thumb: ibu jari
- Tibia anterior: otot pada kaki
- *Tibialis anterior*: otot yang melekat pada tulang tengah tungkai bagian depan
- Tolehan: gerak memalingkan muka ke kanan dan kekiri
- *Trapezius*: otot bagian samping pada leher bagian depan yang melintang dari bawah telinga ke dada
- Trisep: otot lengan atas bagian belakang

U

- *Ugel-ugel*: pergelangan tangan
- *ukel medal* atau *ukel* keluar: bagian pertama dari *ukel* selengkapnya, pergelangan di putar keluar dari tubuh sampai telapak tangan menghadap keatas atau kedepan.

- *Ukel mlebet/ukel* masuk: pergelangan diputar ke arah tubuh sampai telapak tangan menghadap kebawah, selama putaran biasanya jari-jari dilipat. Gerakan ini juga disebut *ukel dadi*.
- *Ukel tanggung* yaitu tangan dari posisi terakhir *ukel* keluar kemudian memutar tangan dan lengan bawah ke arah tubuh.
- *Ukel wetah atau wutuh* juga disebut *ukel* penuh, *ukel* ini biasanya merupakan kombinasi dari *ukel* keluar dengan *ukel* masuk.
- *Ulat*: ekspresi muka.

V

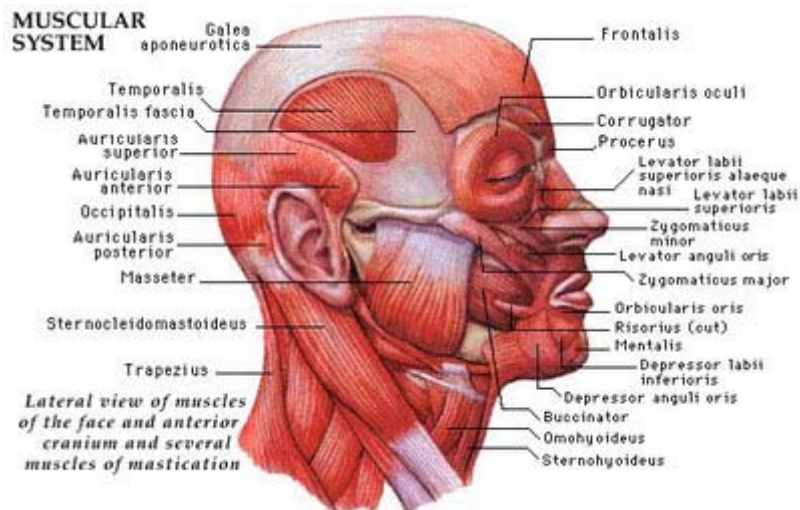
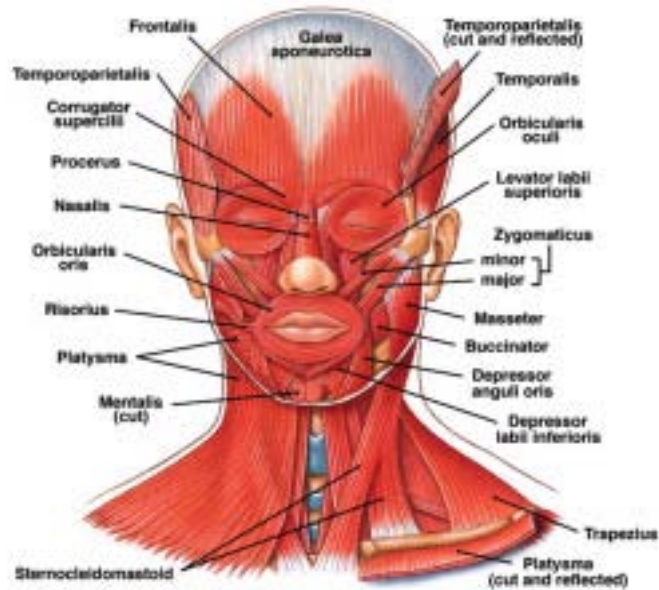
- *Variasi*: berbagai macam
- *vertebrae cervicalis* yaitu sendi pada tulang leher paling atas satu kesatuan pada tulang punggung
- *Volume*: penggunaan satuan isi gerak pada saat bergerak (menari)

W

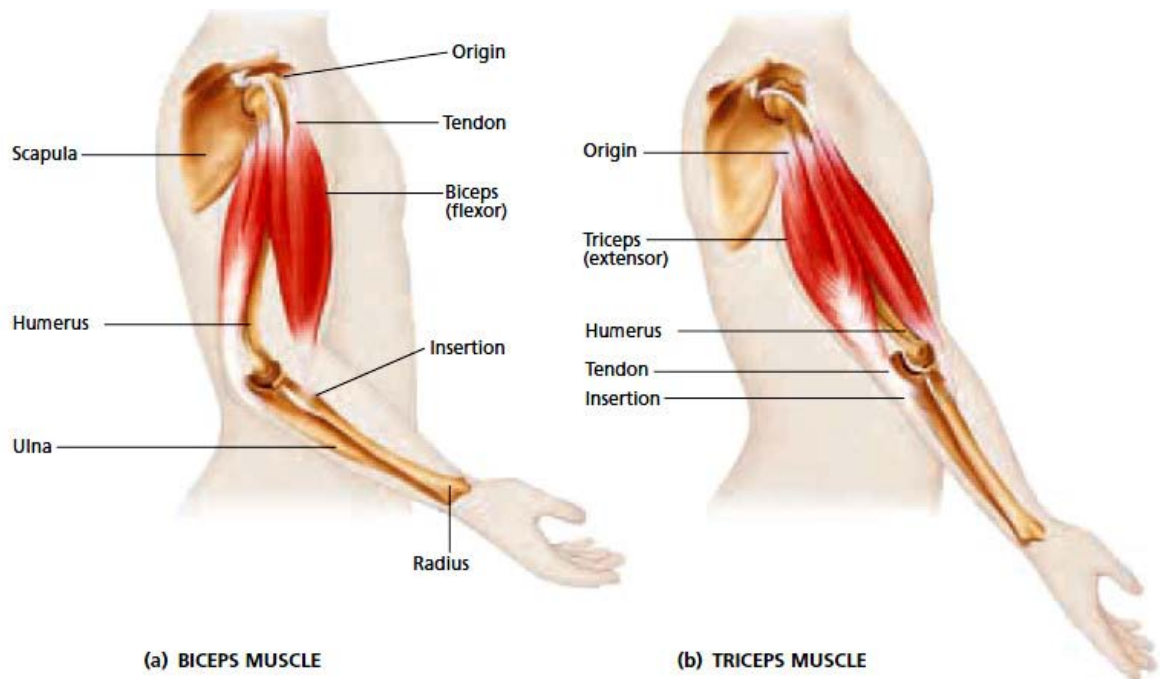
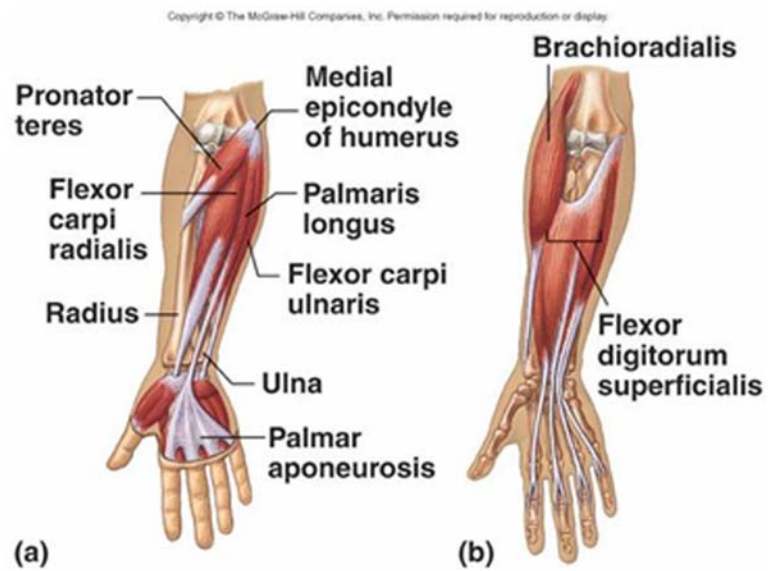
- *Wiled*: cengkok atau gaya individu pribadi.
- *Wrist joint*: sendi pengelangan tangan

Gambar Anatomi Tubuh Manusia

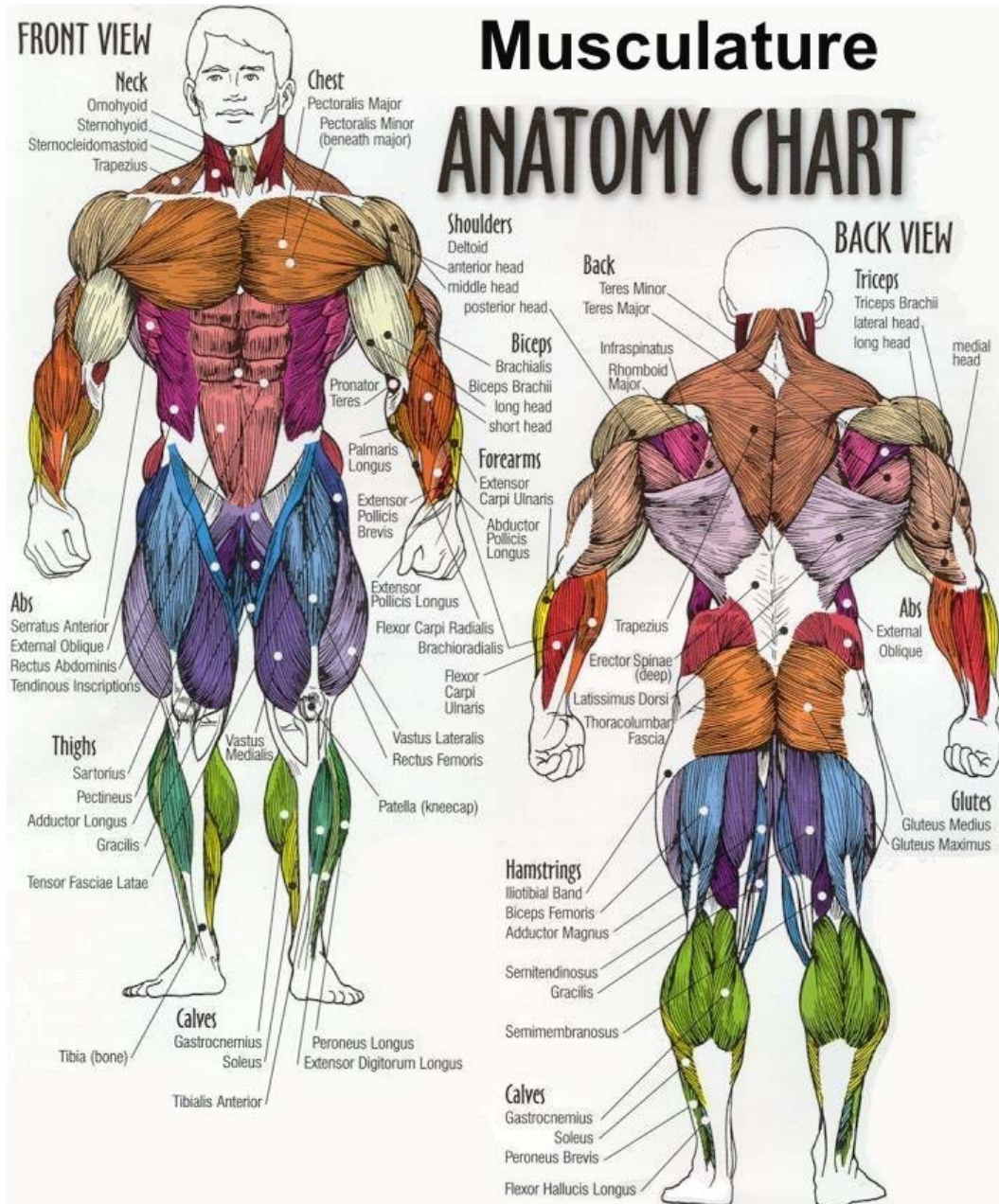
1. Kepala



2. Tangan



3. Badan



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bambang Tri Atmadja, M. Sn.
NIP : 195803031985031005
Pekerjaan : PNS
Alamat : Gempol Gg. Labu 28 Condongcatur Yogyakarta

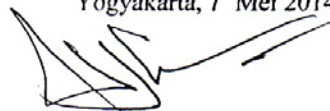
Menyatakan bahwa saya telah memberikan informasi dengan se jelas-jelasnya tentang tari Rantaya sebagai sumber penggalan data dari skripsi yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari* yang merupakan hasil penelitian dari mahasiswa,

Nama : Diyah Puji Astuti
NIM : 09209241043
Jurusan : Pendidikan Seni Tari
Fakultas : Bahasa dan Seni

Penggalan data tersebut merupakan tahapan dalam pengumpulan objek tentang kajian dari penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari*.

Dengan pernyataan ini saya buat, semoga dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 7 Mei 2014



(Bambang Tri. A)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : *Daryono, S. Kar., M. Hum*
NIP : *19581111 198103 1 004*
Pekerjaan : *Dosen Tari FSP ISI Surakarta*
Alamat : *Jln. Garuda 11, 001/008 Perum Triyasan,
Mojolaban, Sukoharjo.*

Menyatakan bahwa saya telah memberikan informasi dengan se jelas-jelasnya tentang tari Rantaya sebagai sumber penggalan data dari skripsi yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari* yang merupakan hasil penelitian dari mahasiswa,

Nama : *Diyah Puji Astuti*
NIM : *09209241043*
Jurusan : *Pendidikan Seni Tari*
Fakultas : *Bahasa dan Seni*

Penggalan data tersebut merupakan tahapan dalam pengumpulan objek tentang kajian dari penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari*.

Dengan pernyataan ini saya buat, semoga dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 09-03-14

DARYONO.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Tomolugus, M.S
NIP : 19540618 1982031004
Pekerjaan : Dosen FIK
Alamat : Babatan Rt 48 Pendowoharjo, Sewon . Bantul

Menyatakan bahwa saya telah memberikan informasi dengan se jelas-jelasnya tentang pencapaian validasi data mengenai fungsi kinestetik tari Rantaya yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari* yang merupakan hasil penelitian dari mahasiswa,

Nama : Diyah Puji Astuti
NIM : 09209241043
Jurusan : Pendidikan Seni Tari
Fakultas : Bahasa dan Seni

Pencapaian validasi data tersebut merupakan tahapan akhir guna pencapaian validitas data pada penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul *fungsi kinestetik tari Rantaya alus gaya Surakarta sebagai terapi talenta menari*.

Dengan pernyataan ini saya buat, semoga dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 2 Mei 2014



(Dr. Tomolugus, MS)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281 ☎ (0274) 550843, 548207 Fax: (0274) 548207
<http://www.fbs.uny.ac.id/>

1 PM/14233/01
10 Jun 2013

Nomor : 0529k/UN.34.12/DT/V/2013
Lampiran : 1 Berkas Proposal
Hal : Permohonan Izin Penelitian

29 Mei 2013

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Seni Tari ISI Surakarta

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta bermaksud mengadakan **Penelitian** untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS)/Tugas Akhir Karya Seni (TAKS)/Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS), dengan judul :

FUNGSI KINESTETIK GERAK TARI RANTOYO ALUS GAYA SURAKARTA SEBAGAI TERAPI TALENTA MENARI

Mahasiswa dimaksud adalah :

Nama : DIYAH PUJI ASTUTI
NIM : 092090411043
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Seni Tari
Waktu Pelaksanaan : Mei – Juni 2013
Lokasi Penelitian : Jurusan Seni Tari ISI Surakarta

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.


Drs. H. Doko
Ketua Jurusan Pendidikan FBS,
Surabaya
NIP. 19670704 199312 2 001